كيف تكون قويًا ولا تقع ضحية للتنمر

# الحاجة إلى أن تقول "لا"

أهمية وضع الحدود
في الحب والحياة والعالم

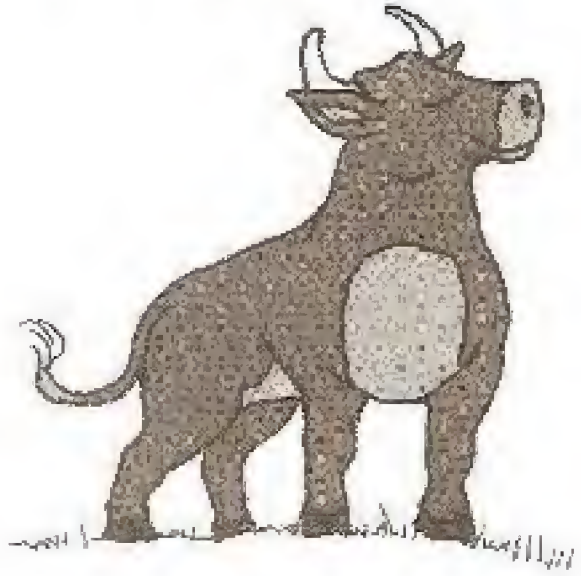
جيل بروك

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

# الحاجة إلى
# أن تقول "لا"

كيف تكون قويًا ولا تقع ضحية للمتنمر

# الحاجة إلى أن تقول "لا"



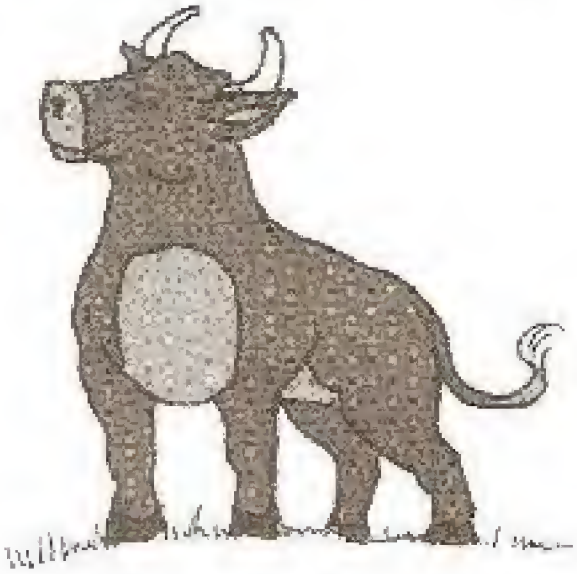
أهمية وضع الحدود
في الحب والحياة والعالم

جيل بروك

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore

*How to Be Bullish and Not Bullied*

# THE NEED TO SAY "NO"



## THE IMPORTANCE OF SETTING BOUNDARIES IN LOVE, LIFE & YOUR WORLD

JILL BROOKE

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore

# شكر وتقدير

أود أن أشكر ستيفن جيرينجر، واحدًا من الأضواء المرشدة الرائدة في مؤسسة جوزيف كامبل؛ لأخذي عبر جحر الأرنب لاكتشاف أساطير ورموز الثيران القديمة. لم يزودني فحسب بإمكانية الدخول على مصادر موجودة في مكتبة جوزيف كامبل الشخصية، والتي تولى حفظها وصيانتها مركز OPUS للأبحاث والأرشيف، ولكنه أيضًا جلب الابتسامات دائمًا برسائله التي كان يوقعها بعبارة "المخلص مجازيًا، ستيفن".

كما أنني ممتنة لزوجة أخي، دينيس بروك، والتي عثرت مصادفة على كتاب د. هنري كلاود لعام ١٩٩٢ والذي عنوانه: Boundaries: When to Say Yes, When To Say No to Take Control of Your Life، بينما كانت تنظف الخزانة عندما كنت على وشك تسليم هذا المشروع. د. هنري كلاود هو شخص أكن له الإحترام والإعجاب لمعرفته الروحانية والعملية. فهو يمتلك كلا من

القوة والحساسية بجانب أكثر نصيحة عملية لأي شخص في حاجة إلى حدود.

أتوجه بالشكر أيضًا لسوزان ريفرز بمركز جامعة يال للذكاء العاطفي لمنحي كلًا من البحث ووقتها. أيضًا، شكر خاص لأولئك الذين يحبون بصدق ويدرسون الثيران والماشية بما في ذلك الباحثة كريستين بارلي وراكب الثيران والمعلم، جاري ليفيو.

كيري كيندي ليست صديقة فحسب وإنما قدوة في قول لا للمتنمرين البالغين. كما قالت في خطاب لمركز RFK للعدالة وحقوق الإنسان: "الشجاعة الأخلاقية ليست بمواجهة الحكومات والجيوش فحسب ولكن الأصدقاء والعائلات. إنه الاستعداد لأن تكون منبوذًا من قبل المجتمع من أجل ما تؤمن أنه الصواب". أشكرك لسماحك لي باستخدام مقتطفات من ذلك الخطاب في هذا الكتاب.

كما أنني أود أيضًا أن أشكر ديفيد سايمون. فلا أحد علمني أفضل منه البحث بعمق بداخل العاطفة للكشف عن كنوز الحقيقة تلك التي تنبض بداخلنا. إنه شريكي في

الكتابة وصديقي، وأنا ممتنة للغاية لدخولي عقله الكبير وقلبه والذي يعطي منهما بكرم بالغ. إنه أحكم الثيران.

أخيرًا وليس آخرًا، أود أن أشكر محررتي آنا كروسينسكي لكياستها وموهبتها ولعدم ممانعتها مطلقًا عندما كنت أتصل لأسأل: "ما رأيك في هذا؟". وأشكر الثيران في حياتي التي قدمت الخبرة والتشجيع لهذا المشروع بمن فيهم: فيرن سيجيل وكارولين تيني وأندريا كيتس وروجر فريدمان وليزلي لامبرت وروبرت ألبريستون وإلينا كاستانيدا وسوزان مورفي ونانسي بيرمان. وزوجي "جاري" والذي كشف عن نفسه على مدار السنوات بأنه أقوى الثيران.

# المحتويات


المقدمة ١

الجزء ١

حكمة الثور عبر التاريخ ٧

الجزء ٢

اكتشاف ثورك الداخلي ١٣

الجزء ٣

الثيران في

اسطبل الثيران ٢٥

عشرة أنواع للثيران في مكان العمل ٢٨

استراتيجيات لتكون إيجابيًا

في العمل وتحقق النجاح ٤٠

**الجزء ٤**

**الثور في المنزل ٦٥**

معرفة الثور شريك حياتك ٦٨

معرفة ثورك الطفل ٨٣

معرفة عائلتك من الثيران ٩٤

معرفة أصدقائك الثيران ١٠٥

**الجزء ٥**

**مراعٍ جديدة ١١٥**

الوصايا العشر ١٢٠

جائزة نوبل لقول لا ١٢٢

الـ "لا" الأكثر أهمية ١٢٣

قوي ومحب ١٢٧

المراجع ١٣١

# المقدمة

في اسطبل ثيران الحياة، هناك العديد من الثيران التي يتعين عليك التعامل معها؛ بما فيها أنت. ففي النهاية، هناك ما يزيد على ٨٠٠ سلالة، كل واحدة منها تمتلك سمات شخصية مميزة.

بعض الثيران التي تقابلها قاسية، بينما أخرى تستجيب بالمودة. بعضها نشأ على أن يكون تنافسيًا، بينما أخرى تتصادق مع رفاقها من الحيوانات وترعى القطيع وتوجهه نحو الملاذات الآمنة والنماء. ونعم، بالطبع، هناك تلك الأنواع العنيدة التي عند استثارتها تكون متصلبة. ولكن العديد منها أيضًا يمتلك القدرة على الحنو والتشبث بالرأي.

في كثير من الأحيان، ننظر بخوف ورهبة إلى قوة الثور الجسدية ولا نفحص تعقيداته الخفية وإمكانية تقديمه الكثير من الحكمة. لأن الثيران، مثلها مثل البشر، يمكنها أن تكون كائنات يُساء فهمها.

فعلى سبيل المثال، في مصارعات الثيران، لا ينفخ الثور منخاريه غضبًا، ويضرب الأرض بقدميه ويبدأ سريعًا في الهجوم بمجرد رؤيته للون الأحمر. في الواقع، الثيران مصابة بعمى ألوان. ومع ذلك، فالثيران حساسة للغاية تجاه الحركة. والتلويح برداء مصارع الثيران هو ما ينشط الاستجابة القتالية. هل تعرف أن الثور المصارع لا يُستخدم مطلقًا في الحلبة مرتين؟ تتعلم الثيران من أخطائها. هذا هو السبب في أن البراعة التي تستخدمها للتقرب من ثور، بالإضافة إلى الابتعاد عنه، ستحدد نجاحك في الانضمام إلى أي قطيع؛ سواء إن كان في المنزل، أو العمل، أو مجتمعك.

"كل شيء يثير حنقنا حيال الآخرين
يمكنه أن يقودنا إلى فهم أفضل
لأنفسنا".

– كارل يونج

نحن جميعًا نمتلك جانبًا من الثور بداخلنا، ولكننا ننفذ إلى جوانب معينة من شخصيته، لأولئك من بيننا الذين يتحلون بطبع أكثر لطفًا ودماثة. يمكن أن يبدو الأمر كما لو أن العالم مليء بثيران متدافعة تتسم بالأنانية والاستغلالية وتتحول عادة إلى المتنمرين في العمل، أو نسخ راشدة عن المتنمرين الذين تحملتهم في المدرسة. مع هذا الكتاب، ستتعلم بناء درع منيع لحمايتك من أولئك الذين يسعون إلى الاستحواذ على طبيعتك الخيّرة وإكراهها واستغلالها. أنت تعرفهم: الأخ الذي يخبرك أنك ستعتني بالأب الخرف، "لأنك أفضل في ذلك"، والأخت التي تشعرك بالذنب لكي تسدد عنها ديونها، والمدير الذي يتغاضى عن مخاوفك، ومدرب الكرة أو الأم التي توبخك، والمراهق الذي يصيح لأنه يعرف أنك ستخضع له، أو الأصدقاء الذين يطلبون ملايين الخدمات ثم يختفون في الثانية التي تحتاج فيها إلى العون.

بشكل ما، وبطريقة ما، تلك الحيوانات البشرية هي حيوانات مختلفة عما نحن عليه، ولكنها تستحق الدراسة لأنه بينما نشق طريقنا بشق الأنفس عبر الحياة، فإنها

دائمًا ما تحقق النجاح. فهي تصل إلى القمة في مهنها ودوائرها الاجتماعية بينما تتركك أنت تختنق من التراب الذي خلّفته وراءها، تهز رأسك متعجبًا، وتنوح متسائلًا لمَ الحياة ليست أكثر عدلًا.

العديد منا يجدون أنفسهم في هذا الموقف، لأننا مثقلون بالرغبة في الإرضاء. حيث تمنحنا المساعدة وتقديم الخدمات السعادة. فأن تكون هناك حاجة إلينا يمنحنا شعورًا جيدًا. فلقد تعلمنا أن قول لا هو أمر فظ وأناني، وينبغي علينا قول لا للمخدرات وللغرباء فحسب. علاوة على ذلك، إذا كنت تملك قلبًا كبيرًا وسماحة روح، لا ينبغي عليك أن تتوقع نفس النوع من المعاملة بالمثل. لماذا؟ لأنه من المفترض لك أن تكون نموذجًا يحتذى به.

مثلك، أنا أستمتع بكوني معطاءة. ولكن في بعض الأحيان، يثور شعور من عدم الراحة في معدتي، وأشعر بالحدس أن هناك عدم توازن بحاجة إلى تصحيحه.

ذات يوم، كنت في دورة تعليمية حيث نصحنا المدرس قائلًا، على الرغم من أنه منافٍ لما تعلمته، ينبغي عليك أن تضع حدودًا واضحة وإلا فإن وعاء حياتك ستغرقه عصائره

الحيوية. ومع ذلك، إذا تمت حمايته، فبإمكان ذلك أن يتحول إلى قوة تصل إلى قوة الثور.

بمساعدة هذا الثور، يمكنك أن تُفعّل حكمة روح المحارب لديك وتصبح أكثر فعالية بكثير في الحصول على ما تبتغيه في الحياة بينما تحافظ على قيمك كشخص جدير بالاحترام وشريف.

كتاب *"الحاجة إلى أن تقول لا"* سيرشدك لتكتسب سيطرة على علاقاتك من خلال إنشاء حدود ونطاقات من احترام الذات.

بالإضافة إلى أنه من خلال تعلم قول لا، لن تحمّل نفسك فوق طاقتها وقد تجد الوقت لكل تلك الأنشطة التي ظلت قابعة على قائمة الأشياء التي ينبغي عليك القيام بها. ستكون أقل إرهاقًا وتوترًا، ويمكنك أن تؤدي على النحو الأمثل. بقول لا، سيتوفر لديك المزيد من الوقت لتُحدث فارقًا حقيقيًا في القضايا التي تهتم بشأنها والأشخاص الذين تحبهم بحق. في الحقيقة، يمكنك في الواقع أن تتحلى أكثر بسمات الثور تجاه الحياة. ألن يكون هذا لطيفًا؟

كيف نصبح ثيرانًا ناجحة، ونتعلم أن نحصل على ما نريده من دون الشعور بأننا عرضة للتنمر أو الخداع أو الإجبار ممن حولنا؟ المفاتيح التي تفتح هذا الباب هي بالفعل في حوزتك. حكمة الثور في انتظارك.

# الجزء ١

# حكمة الثور عبر التاريخ

في عمر الثالثة، بدأ كارل يونج، مؤسس علم النفس التحليلي، في أن تراوده أحلام متخيلا رجلا مسنًا ذا شعر أبيض وقرني ثور. هذا المرشد الروحي أطلق على نفسه "فليمون". وأصبح صديق الطبيب النفسي السويسري على مدار حياته. نسب يونج الفضل إلى فليمون لمساعدته على تطوير مفاهيم الشخصيات الانطوائية والشخصيات الانفتاحية، بالاضافة إلى نظرية العقل الباطن الجمعي. أطلع فليمون يونج على أنه يكمن في عقلنا الباطن طبقات من الحكمة تراكمت على مدار الوقت. كما كتب يونج في مذكراته اليومية الخاصة (والتي لم يكن مسموحًا للدارسين الاطلاع عليها حتى عام ٢٠٠٩) أن هناك أمورًا في أذهاننا والتي قد لا نكون أنتجناها والتي لها كيانها الخاص. ليس الأمر عقلا باطنًا جمعيًا فحسب وإنما قوة حياتية لبصيرة عليا يمكننا جميعًا اكتسابها إذا فتحنا أعيننا وقلوبنا.

كان يونج واحدًا من العديد من الرجال والنساء العظام الذين شكلوا تحالفًا مع روح الثور. كان بوذا واحدًا آخر من بينهم.

في التاريخ الصيني، هناك مجموعة من الرسومات المقدسة تُعرف بـ "ثيران الزن العشرة" The Ten Bulls of Zen. كل رسمة توضيحية تصاحبها قصيدة شعر أو قطعة صغيرة من النثر الوصفي الذي يصف مسعى طالب وراء ثور. في الفلسفة الشرقية، الثور هو استعارة تعبر عن التنوير واكتشاف الذات. ولهذا فإن مسعى الطالب هو أن يجد الثور ويروضه. في الرسمة الأولى، يكون الثور مفقودًا ويحاول مالكه تحديد مكانه. عاقدًا العزم على استكمال مسعاه، يجد الطالب آثار أقدام على ضفة النهر. عند رؤية الثور، ينخرط الطالب في معركة ملحمية تتطلب التركيز، والانضباط، والاستراتيجية. في النهاية، يتعلم الطالب أن يعرف kNOw نفسه. نعم، كلمة "لا" no موجودة داخل كلمة معرفة knowledge لسبب! فإنه يستطيع التحكم بالثور من خلال معرفة الحيوان بداخله وقول لا لغرائزه المدمرة المنحطة، وعوضًا عن ذلك يستخدم قوة المنطق والحكمة للعيش في ألفة مع جميع الكائنات.

أظن أنه ليست بمفاجأة أن يوم ميلاد بوذا وقع في الشهر الخاص ببرج الثور، أو أنه في علم الأساطير الإسكندنافية،

فإن البطل "ثور" Thor كان متحاذيًا مع الثور عندما لم يكن يلقي بكل تلك الصواعق.

كم عدد المرات التي نظرت فيها إلى السماء متمنيًا المزيد؟ هل لاحظت كوكبة الثور النجمية؟ ليست مصادفة أن برج الثور هو أول كوكبة نجمية في دائرة الأبراج.

تقول الأسطورة القديمة إن الثور ولد من اتحاد الشمس والقمر، مما جعله مخلوقًا ثنائي الجنس نادرًا، يمتلك كلًا من السمات الذكورية والأنثوية. الين واليانج للاتزان الكوني. لأن رأس الثور وقرنيه يحاكيان بقوة الأعضاء التناسلية الأنثوية، فإن الشخصيات الأسطورية النسائية العظيمات اتخذن الثور كصديق وناصح لهن. حتحور المصرية، حامية النساء، سادت وقالت لا لممارسة أي تضحية حيوانية بالثور.

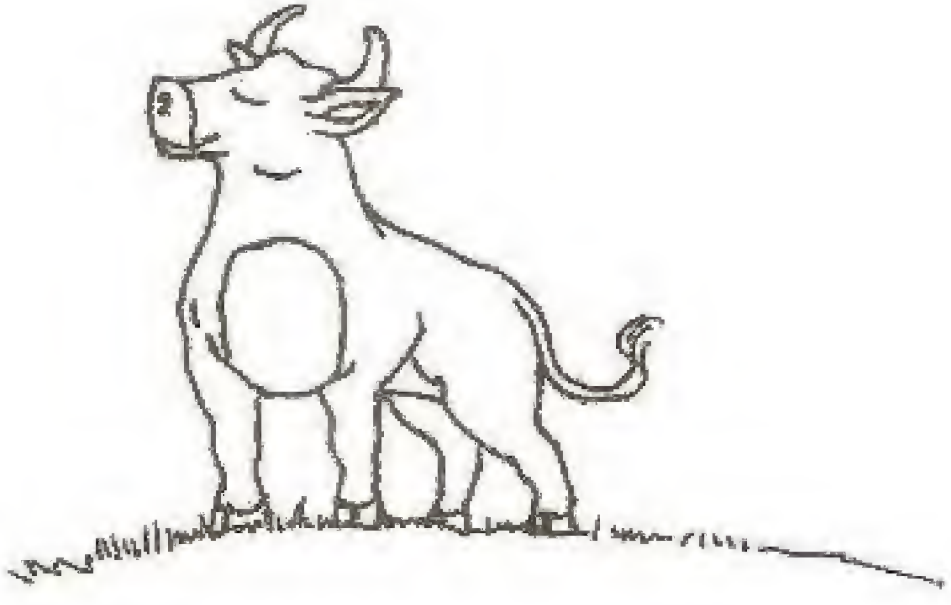
ولهذا، فبينما القوة الذكورية وتعددية الجوانب للثور كانت قادرة على الإمداد بإرشاد روحاني فيما يخص المهن وسعة الحيلة وإدارة القوة، فإنه مع تلك الصلات الأنثوية يمكن للثور أيضًا أن يقدم المساعدة مع الخصوبة والحياة المنزلية. في الواقع، كان احترام ومحبة الثيران معتقدًا يمكن لكل من النساء والرجال اعتناقه عبر العصور.

مذاهب الثور لا تزال موجودة اليوم. تتضمن التطبيقات الحالية امتطاء الثور، حيث ينبغي على رعاة البقر أن يظلوا على ثور عنيد متقافز لمدة ثماني ثوانٍ. تلك الرياضة الشهيرة الجامحة تواصل اكتساب شهرة عبر أرجاء الولايات المتحدة، وهناك الآن أحداث رياضية محلية ودولية. وبالطبع، هناك عرض مصارعة الثيران في أسبانيا، والبرتغال، وفرنسا، والعديد من دول أمريكا الجنوبية. ولكن مصارعات الثيران التي تحدث حولنا كل يوم في الملاعب، والمدارس، وحجرات النوم، وغرف الاجتماعات هي على نفس القدر من الخطورة وتتطلب مهارة للتعامل معها بنجاح. مع الاستراتيجيات التالية، ستكتسب المعرفة الخفية لتقود جميع الثيران البشرية في حياتك حيث ترغب دون التلويح براية بيضاء.

مرحى.

# الجزء ٢

# اكتشاف ثورك الداخلي



**قبل** أن نجمع الثيران من حولنا ونتعلم التحكم بها، علينا أولا أن نفحص أي نوع من الثيران نحن.

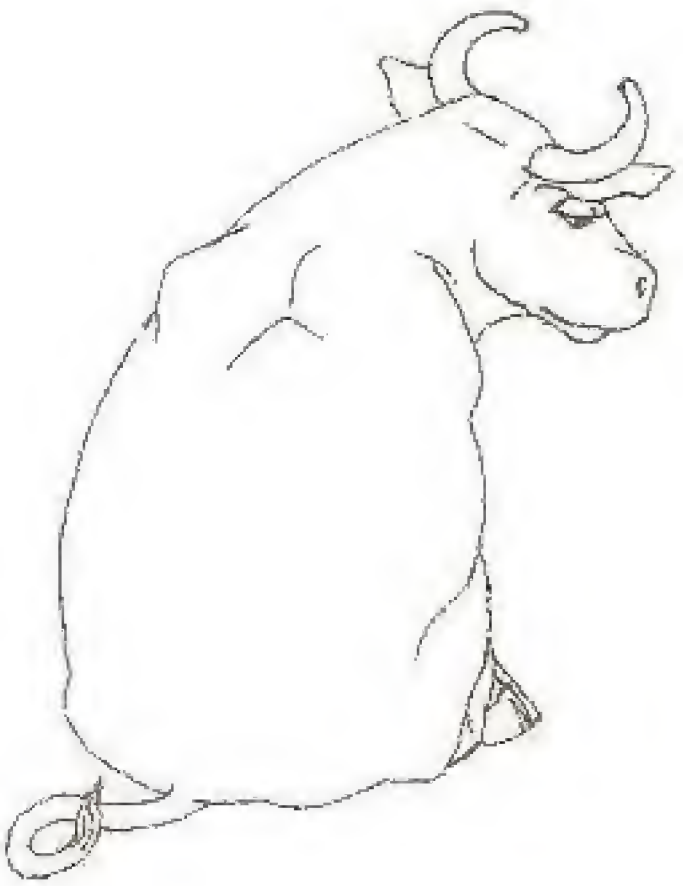
هذا وقت الصدق. لا مجال للخداع bullshit (ومعناها الحرفي "فضلات الثور"). هل تعلم من أين نبع هذا التعبير؟

بعض علماء اللغة يعتقدون أن أصله يمكن أن يعود إلى القرن السابع عشر حيث كانت كلمة bull تعني هراء أو من الكلمة الفرنسية boul والتي تعني "خداع". ولكن الإجابة قد تكون مستمدة مرة أخرى من التطلع إلى الثور من أجل بصيرة نافعة.

تمتلك الماشية أربع معدات ونظام تخمير مدمجًا لمعالجة مجموعة متنوعة مذهلة من المواد: أعشاب، وحبوب، وذرة، وبالمثل الحقائق وأنصاف الحقائق والضلالات وأساطير العائلات. تمضغ الماشية الطعام لساعات في المرة الواحدة لتمتص كل مادة مغذية ممكنة مهما كانت صغيرة. نعم، تمامًا مثلما سيقوم ثور بشري بأخذ معلومة قيمة ومطها مثل حلوى الماء المالح ليبهر رفيقًا في موعد في استعراض مبالغ به، أو التأثير في مدير من خلال أوراق اعتماد مبالغة في الإطراء، يمكن للماشية أن تتناول دون

جهد طعام حبوب وتحوله إلى طبق يرقى إلى خمسة نجوم وغني بالبروتين. ولكن لا يزال ما يخرج في النهاية هو الكثير من الفضلات. في الحقيقة، يمكنه أن يكون سامًا ويساهم في الاحتباس الحراري وتبريد المنطق السليم والتعاطف.

إذا كنا صادقين، فإن الهراء هو حل مؤقت يخفف من حدة مشاعرنا بعدم الأهلية. فنحن جميعًا نحاول بشكل محموم أن نكون ذوي هدف ومتفائلين إيجابيين لأن هناك قوى تعمل ضدنا لتجعلنا غير ملائمين: الأجهزة ذات التقنية العالية، والإنترنت، وأعياد ميلادنا، والفجوة المتسعة بين البالغين المتعلمين الذين ليس بإمكانهم إيجاد وظائف ذات دخل لائق، ونظام قضاء يبدو عاطلًا، والإيقاع السريع للغاية للحياة اليومية. إذا كنت تشعر بأنك تفشل في تحقيق كل ما تتوقعه، فما الحل الأفضل من أن نرسم صورة أكثر سعادة لأنفسنا؟ نحن نرغب في الحكايات الخرافية لأن الواقع أصبح عسيرًا للغاية، والتغيير الحقيقي يتطلب الكثير من الجهد والتضحية. "الخداع" مختلف عن الكذب لأنه يعتمد على المبالغة أو الأمل. الشخص الذي يكذب يعرف أنه يكذب ويمتلك تجاهلًا ساديًا للحقيقة.



الهراء في الأيام الخوالي كان فنًا. والآن أصبح مرضًا. إنه مرض متفشٍ يتم قبوله على أنه سلوك يومي إلى أن نشفى من الاعتقاد بأن من نكون لا يمكنه أن يكون كافيًا مطلقًا. إنه عقبة أمام الوصول إلى السعة العاطفية والاقتدار المالي. نحن جميعًا ساهمنا في حصتنا من الهراء. ولكن لا ينبغي أن يكون ذلك مع أنفسنا.

بتحصين ثقتنا، وذكائنا، ومهاراتنا، يمكننا أن نقول لا للهراء ونكون جزءًا من القطيع النامي الذي يستمع إلى نداء مروض الثيران. من خلال تحلينا بالتصميم تجاه الجوهر، نحن لا نكتسب الاحترام فحسب ولكننا أيضًا نحترم أنفسنا.

## التنشئة

الثيران مخلوقات فضولية للغاية؛ "ثورلوك" هولمز من نوع ما. فهي تستقصي عن كل شيء. إذا كنت تعاني من مشكلة مع مديرك، أو زوجك، أو صديقك، فانظر إلى ماضيك. الثيران البشرية التي لا تتساءل عن مصدر معتقداتها يمكنها أن تقع فريسة للأشخاص المتحكمين وتكرار الأخطاء. كما هو الحال مع معظم الأمور في الحياة، يبدأ الأمر من عائلتك.

إذا كانت والدتك أو والدك الثور لا يسمحان لك بمخالفة الرأي على الإطلاق؛ فقد تعتقد أن وضع حدود يؤدي إلى الهجر. ولكنه لا يؤدي إلى ذلك. وإذا كانوا متزمتين ومتحكمين، فقد تتفادى المواجهة ولا تتعلم مناقشة الاختلافات بثقة. والثيران الصغيرة التي عاشت مع والدين مدمنين أو مسيئين سيسعون، على نحو مفهوم، إلى السلام بأي تكلفة، ناكرين في الغالب احتياجاتكم الخاصة. لأنك إذا

لم تمنح نفسك الإذن لقول لا، فأنت تتعلم قول نعم لأشياء سيئة، والذي بإمكانه خلق علاقات مسيئة أو غير مُرضية.

يمكن لهذا أيضًا أن يشتتك لتوافق على القيام بمشاريع أو مهام تحط من مقدرتك على التميز في عملك وحياتك. الثيران البشرية تحتاج إلى تدريب على قول لا ويمكن لهذا أن يبدأ في أي عمر.

## ستصدقه عندما تراه

تمتلك الثيران رؤية تكاد تكون بانورامية. فهي واعية بدقة بجميع الحيوانات من حولها. وتعرف بالتحديد أين يكمن الخطر وأين تتوارى الفرصة. ينبغي عليك رؤية المشكلة قبل أن يتسنى لك حلها. هذا هو المعادل لمصطلح "إصابة عيني الثور"، والذي هو مصطلح مستمد من ثلاثينيات القرن التاسع عشر، عندما كان هدف الرماة الإنجليز هو جمجمة بيضاء لثور وكانت إصابة عينها هي أقصى إنجاز.

ولكن لإصابة الهدف، والذي هو في هذه الحالة وضع حدود أفضل، ينبغي أن يكون لدينا هدف محدد. وهذا يعني التغلب على العقبات بتركيز وحيد الهدف.

على سبيل المثال، جزء من السبب في أن الثيران البشرية تجد صعوبة في قول لا هو أن لها احتياجات نتموية لم تُشبع بعد. هل لا زلت تتوق إلى أب مهتم وتمضي عمرك بأكمله في إرضاء الآخرين لتشعر بأنك ذو قيمة؟ ربما تكون والدتك ظنت أن أخاك أذكى منك، وصرت إلى هذا اليوم لا زلت تشكك في ذكائك. قد تكون نادمًا على أنك لم تتلقَ تعليمًا أفضل. وإلى أن تحزن على ما لم تحظَ به وتتخلى عن التوقعات المرغوبة، لا يمكنك أن تركز على ما يمكنك أن تحظى به.

## نحن مجبولون على العادة، ولكن العادات يمكن أن تتغير

يتم تشغيل مفتاح كهربائي ويبدأ الثور الميكانيكي تلقائيًا في الالتواء والدوران. على عكس أعضاء آخرين من مملكة الحيوانات، فإن الثيران البشرية لها نوع مختلف من المفاتيح الكهربائية. "راعي البقر الحضري" الداخلي لديك يمدك بالمقدرة على تحليل دوافعك والتفكير على المدى الطويل.

يتطلب التعلم طاقة وتركيزًا. إعادة التعلم والتخلي عما تعلمته يتطلبان جهدًا أكبر والجزء العنيد للثور بداخلك سيشعل صراعًا عنيفًا. من خلال معرفة أن العادات قد تشكلت على مدار السنوات، فلا تندهش أنها تتطلب جهدًا مُدَبّرًا لتُرخي قبضتها من على عنقك.

يحدث الكثير من السلوك الإنساني من دون اتخاذ قرار أو تفكير واعٍ. لتغيير سلوك، يتعين عليك أن تصبح واعيًا بنقاط ضعفك وتطور استراتيجيات للتصدي لها.

ابدأ التدريب على أهداف صغيرة. في المطاعم أو عند اختيارك لفيلم، تدرب على قول: "لا، شكرًا لك، أنا أفضل أن...". إذا كنت في عربة قطار مع مسافرين يتحدثون بأصوات صاخبة للغاية، لا تتقبل الإزعاج. انتقل إلى مقعد آخر.

أوجد طرقًا لتبقى بعيدًا عن أشخاص أو مواقف توهن من عزمك على قول لا. يمكن أن يكون هذا بتجنب المشي بصفة مؤقتة بقاعة حيث توجد آلة حلوى أو حيث يجتمع بعض زملاء العمل. أو عندما تكون مع أناس يجعلونك تشعر بعدم الراحة، طوّر فعلًا مثل ضغط أصبعين معًا أو

الوقوف على نحو أطول لتحفيز الثقة. استراتيجية أخرى هي أن تحدد تجربة عاطفية تشعر بها ثم تصنف العاطفة باستخدام كلمات مثل منزعج، أو مضغوط، أو شاعر بعدم الأمان، أو غاضب، أو شاعر بالإهمال، أو مُساء فهمي، أو منهك. ينبغي حينها أن يشتعل مصباح ضوء لتذكيرك بكيفية اتخاذك الفعل مع كل موقف. يمكنك أن تعالج سلوكك وتتحكم به من خلال التمهل، وإعادة التنظيم، والتنفس للبقاء هادئًا، والتفكير في تجربة الخطة. مع الممارسة، سيصبح الأمر طبيعيًا أكثر إلى أن يصبح ذات يوم عادة.

## بناء سياج

تعيش الثيران في الغالب في حقول مفتوحة يحيطها سياج. تلك الحدود مُشيدة من أجل الحماية. تعرف الثيران تحديدًا أين يبدأ حيزها وأين ينتهي، وتصبح دفاعية إذا تم غزو منطقتها. تحتاج الثيران البشرية إلى بناء حدود من أجل أمنها الخاص، وإلا فإنها ستُدعس بالأقدام.

تلك الحدود الداخلية مثلها مثل سندات الملكية. فأنت تمتلك حياتك وينبغي أن تحدد ما هو لك وما يخص جيرانك

وأصدقاءك. ينبغي عليك أن تعين ماهية مسئولياتك تجاه الآخرين وتجاه نفسك. تشييد أسوار قوية يمنحك الحرية والقوة. على عكس الجدران الخرسانية، فإن السياج حيث تعيش معظم الثيران يكون لها فتحات، بما في ذلك بوابة. وهذا يعني أنه ليس معزولًا عن الهواء النقي والعالم الخارجي. كما يعني أيضًا أن أيًا ما يبعث برائحة كريهة من الداخل بإمكانه الخروج. نحن في حاجة إلى الاحتفاظ بالأشياء التي تغذينا بداخل سياجنا وإبقاء الأشياء التي تلحق بنا الأذى خارجه. كما يعرف الثور الكوني الأكبر، البوابة التي تؤدي إلى التعلم ينبغي أن تكون مفتوحة دومًا.

# الجزء ٣

# الثيران في اسطبل الثيران

**يرغب** الجميع في سوق ثوري (أسعاره في تصاعد) حيث يعملون. السوق الثوري يعني الرفاهية، والنجاح، وفترة مطولة من الرخاء. مصطلحا السوق الثوري والسوق الدببي مستمدان من الحيوانات ذاتها. فالدببة كسولة والثيران متقدة بالنشاط. عندما تهاجم الثيران، فإنها تدفع قرونها في الهواء، بينما تقوم الدببة بضرب مخالبها لأسفل. ولهذا فإن الثور هو رمز للسوق الصاعد.

في أي مكتب، ستكون هناك ثيران عدوانية ترغب في أن تكون مسيطرة. بسبب المنافسة الضارية، سيبرز أسوأ ما فيها. يشمل هذا المديرين الصائحين والزملاء المنافقين الذين ينسبون لأنفسهم الفضل في الأفكار، أو زميل العمل الذي يطلب منك القيام بمهام خارج توصيفك الوظيفي. ما الذي تفعله عندما تشعر بأنك لا تلاقي التقدير ويُحط من قدرك في مكان عملك؟

فعّل ثورك الداخلي وتعلم من الثيران الناجحة. مثل أي مجموعة من الأشخاص تستخدم التصنيفات الفئوية لفهم أفضل، فإن الثيران البشرية يمكنها أن تقسم إلى مجموعات. كل واحدة فيها لها سمات شخصية مميزة

والتي لا تساعدنا على فهم سلوكها فحسب، وإنما تمنحنا أيضًا الفرصة للتواصل على نحو أفضل. يكون نافعًا دومًا معرفة ما تتعامل معه، وكيف تستغل موقفك الاستغلال الأمثل.

ما يلي خريطة لأجلك لتبدأ رحلة بطولتك بينما تواجه الأنواع العشر للثيران من حولك.

## عشرة أنواع للثيران في مكان العمل

### ثور الدب تيدي

يستدعي ثور الدب تيدي روح الثور للرئيس رقم ٢٦ للولايات المتحدة، تيدي روزفيلت. اهتم هذا الرئيس أشد الاهتمام بالإنصاف، والعدالة، وحقوق المرأة، وحصول الرجل المتوسط على "صفقة منصفة". لقد كان مصممًا على التصدي لرأسمالية المحاسيب. ولكن عندما تكون في حلبة القتال مع الثيران القوية أصحاب المشاريع التجارية الكبرى الذين يرغبون في تدمير سياساتك التنموية، لا يمكنك الاعتماد فحسب على الشخصية والقوة الغاشمة.

باعتباره واحدًا من أفضل الرؤساء القارئين، قام روزفلت بتمشيط الشروط والأحكام وليس فقط العناوين الرئيسية. أحب المناقشة مع أفضل العقول ولم يستخدم خصومه كدعائم لمعارك دائمة. أحب روزفلت التفكير مليًا في الأفكار؛ ليس في أفكاره فحسب وإنما في أفكار الآخرين أيضًا. أنشأ ما يُعرف بمنبر القوة؛ وهو مكان آمن لوجهات النظر المتعارضة لتتم مناقشتها، حتى تطفو أفضل الأفكار على السطح وتزدهر. في الأساس، كان اسمه هو ما سُمي عليه اسم مؤتمرات TED والتي تعرض خطباء ذوي أفكار تستحق الانتشار كما هو الأمر مع دمية الدب "تيدي" المغرية بالمعانقة، والذي هو لقب اكتسبه بعدما رفض قتل حيوان وقع في الأسر لأنه اعتبر هذا منافيًا للروح الرياضية.

أنت ترغب في أن تكون ثور دب تيدي. فهو لا يقبل الوضع الراهن ولا يخشى قول لا. كما أنه سيقوم بجهود مضنية للحصول على نتائج من خلال استغلال معرفته وقوة شخصيته.

## ثور التعداد النقطي

ليس الجميع بأبطال مقدامين مثل ثور الدب تيدي، ولكن يمكن للجميع أن يصبحوا ثور جون آو جين للتعداد النقطي. إنهما أيضًا نوعية الأشخاص التي يرغب ثور الدب تيدي بهما في فريقه. فهما يستخدمان البحث والتعداد النقطي للأفكار لتحليل خطط العمل التجاري وإيجاد فرص، ستحاول ثيران أخرى التغلب عليهما برزم من البحث غير المدعوم بسند بل وحتى تلجأ إلى الصياح. جون وجين اللذان يستخدمان التعداد النقطي للأفكار يظلان هادئين، ويتفحصان الأمر على نحو أعمق، ثم يسألان: "كيف تعرف أن تلك الدراسات ليست بهراء؟ من الذي دفع مقابل الدراسة، كم عدد الأشخاص الذين أجروا عليهم الدراسة، وما الدراسات الأخرى التي ركزت على هذا الموضوع؟ ربما كان الباحثون يهدفون فقط لإثبات أطروحتهم". جون وجين اللذان يستخدمان التعداد النقطي واثقان فيما يخص المضمون ويعدان الرئيس جون آدمز بطلًا لهما. خسر آدمز قضية في مرحلة مبكرة من حياته المهنية بسبب نواح فنية. في البداية، ألقى اللوم على شريكه في المحاماة، ثم أدرك أن على المرء البحث عن

الكنوز بأصابعه الخاصة. جون وجين اللذان يستخدمان التعداد النقطي يمحصان بدقة الحقيقة من الهراء ليحققا النجاح.

## ثور براد بيت
## وساندي بولوك

بنظرات ساحرة وابتسامات فاتنة، يقول ثورا ساندي بولوك وبراد بيت لا بأكثر الطرق سحرًا. عندما يقدم المدير فكرة، فإنهما يبتسمان، ويهزان برأسهما بالموافقة، ثم يشيران إلى طريقة أفضل لتحقيق هدف الشركة بينما ينسبان الفضل إلى المدير بغمزة من أعينهما. وعند العمل على مشروع جماعي، يجعل صوت ساندي بولوك المهدئ جميع الثيران منجذبة نحوها بينما تشجع الزملاء على كل فكرة. حتى عندما يقول ثور ساندي أو براد بيت لا، فإنهما لا يرفعان صوتهما أبدًا. لن تسمعهما يرفعان صوتهما عاليًا قائلين إن شخصًا ما أحمق لامتلاكه فكرة مجنونة. فهما سيتأملان بوضوح المقترحات قبل أن يصلا إلى استنتاج، ثم يقومان بجهد مركز لشرح لماذا قررا معارضة الفكرة. هذا، بالطبع،

يشجعك على محاولة إرضاء كل منهما والوصول إلى فكرة أفضل في المرة المقبلة. بإطلاعهما دائمًا على الاتجاهات الحالية، فإن ثوري ساندي بولوك وبراد بيت لا ينزلقان من مكانتهما.

## الثور الجالس

في ثقافتنا، تُرى كلمة "نعم" على أنها تقدم إلى الأمام أو اندفاع نحو فرصة، بينما تعد كلمة "لا" حجر عثرة، ولافتة توقف براقة كبيرة أمام التقدم. في الحقيقة، قول "لا" لا يوقف الحركة دائمًا. في الواقع، عندما ينظر إلى الأمر بطريقة جديدة، فإن قول لا يمكنه أن يكون مثل الضغط على زر توقف مؤقت لتأخذ في الاعتبار طرقًا بديلة والتي بإمكانها تقديم نتيجة أفضل وأكثر ثراءً.

وهذا هو السبب في أن هناك أوقاتًا للتعلم من الثور الجالس.

الثور الجالس يعلم أنه بإمكانك أن تكون فعالًا من خلال الجلوس والانتظار قبل الإعلان بحزم عن أفكارك. لقد درب نفسه على مقاومة دافع التدخل بالآراء إلى أن

يمكنه تقييم مزاياها وعيوبها بدقة. وهو ليس بالثور في متجر الأواني الخزفية الصينية الذي يضرب به المثل. في الحقيقة، الثور الجالس، وهو القائد الأمريكي الأصلي الذي قاد قبيلة سيوكس إلى الانتصارات ضد سياسات توسع حكومة الولايات المتحدة غير العادلة، كان في الأقلية التي فاقها معارضوه عددًا. ولكنه علم على وجه التحديد متى يقتنص الفرصة ويستغلها لصالحه. لم يمانع الانتظار حتى الوقت المثالي. بينما ينتظر، كان الثور الجالس يجمع معلومات ليتفاوض بها بفعالية مع زملائه بالعمل ورؤسائه وعملائه وأصدقائه وأقاربه. من وجهة نظر الثور الجالس، أنت تعرف من خلال سمتين: صبرك عندما لا يكون لديك شيء وتوجهك عندما يكون لديك كل شيء. إنه حكيم ومتكيف.

## الثور الواقف

إذا كان لديك منتج رائع، فآمن به. ثق في غريزة الثور البدائية لديك. قف منتصبًا وواثقًا. ثور بشري شهير للغاية كان كاتبًا مكافحًا والذي كتب نصًا أحبته هوليوود. ربّت

المسئولون التنفيذيون الكبار في هوليوود على رأسه وقدموا له أشياء تافهة ليثنوه عن هدفه. ولكنه دافع بقوة وثبات لأنه رغب في التمثيل في الفيلم بالإضافة إلى نسب الفضل له في الكتابة. لم يتزحزح. قدموا له المزيد من الأشياء التافهة التي تجلجل مثل الذهب. أغراه الأمر ولكن مرة ثانية قال لا. في النهاية، رأى ثور كبير آخر موهبته ووافق على جعله يشارك في الإنتاج. تعلم الدرس.

بعد مرور أعوام فيما بعد عندما تعثر، كما نفعل جميعًا، رغب قطيع هوليوود بوضعه في الخارج ليرعى. استدعى هذا الثور منتصب القامة قواه الداخلية وقاوم التصنيف الذي وسموه به. لذا، أخرج إنتاجًا فنيًا آخر. جرب شيئًا آخر. عمل جاهدًا. فقد لاحظ أن النجاح يتطلب العمل بجهد أكبر مما تعتقد أنه بإمكانك. لا يمكنك الإبقاء على ضغينة لأن لهذا نتائج عكسية لهدفك. سنتلقى ضربات تسقطنا أرضًا في الحياة. كل ما يهم، هو أن تنهض مجددًا. هناك دومًا شرف في أن تكون ثورًا واقفًا.

## ثور متجر الخزف الصيني

ثيران متجر الخزف الصيني هي ثيران خرقاء تفتقد إلى البراعة. أسلوبها قاسٍ وفظ وعادة ما يكون هدامًا. في القرن السابع عشر في لندن، كانت الماشية تجلب إلى المتجر المحلي حيث كانت المتاجر تصطف في الشارع الرئيسي. في بعض الأحيان كانت الماشية تتجول إلى داخل المتاجر التي تبيع الأطباق والأكواب وفناجين الشاي القابلة للكسر وتسبب فوضى بالغة. في التعامل مع ثيران متجر الخزف الصيني،

يتعين عليك أن تبعد نفسك بمهارة لأنك قد تتحمل مسئولية فوضاها. تجنب الأشخاص الطائشين.

## الثور البرهمي

الثيران البرهمية تجعلك عازفًا عن قول لا لأنها دائمًا ما تستعرض أنسابها السالفة التي تزعم أنها عظيمة للتغلب عليك. مع ذلك، فهناك الكثير من الطرق التي تؤدي إلى مسابقة رعاة البقر. إبراهام لينكولن وليندون جونسون لم يذهبا مطلقًا إلى كليات رابطة اللبلاب ولكنهما كانا مع ذلك في رابطة خاصة بهما. بينما تخرج أينشتاين في مرتبة الأخير على صفه في ويست بوينت ولكن هذا الجنرال ذو الخمس نجوم وجه الولايات المتحدة في الاتجاه الصحيح للفوز بالحرب العالمية الثانية؛ والذي يعد تحديًا أكبر بكثير من سياسات مكتبك. هل تعتقد أن بيل كلينتون أو باراك أوباما أمضيا الكثير من الوقت في أرجاء النادي الريفي أثناء نشأتهما؟ لقد تلقيا تعليمهما في مكان آخر.

ثق في غرائزك وكن مستعدًا لاستخدام صِلاتك بالمنطق والمعرفة والابتكار لتنجح عندما لا تكون لديك صفات التميز الشائعة.

## بوب المتنمر

بوب المتنمر لا يستخدم القوة الغاشمة للإرهاب في العمل. عوضًا عن ذلك، فإن هذا الثور المسلح ذا النظرة الشرسة ينخرط في العنف اللفظي. ينشر الشائعات. يحاول إفساد السمعة. يستخدم الإقصاء كطريقة لإغواء المساعدين الذين هم ممتنون لانتباهه. في المجموعات، سيسحر ثورًا زميلًا بينما يضحك على كيف أن ثورًا آخر ليس على نفس قدر ذكائه. بوب المتنمر يخلق الوهم بأنه يمتلك دعم الأغلبية والذي يغرس الشعور بالخوف من التعبير عن النفس في أولئك الذين يشهدون قسوته. عاجلًا، يصبح سلوكه محتملًا ويصبح قاعدة السلوك المقبولة للمجموعة. وبما أنه يعوزه التعاطف، فإن تحقير الناس وتثبيطهم يصبحان رياضة دموية. سيتوصل بوب إلى طقوس قبول الأشخاص، وأغانٍ حاشدة، وأسماء مستعارة محببة، بل إنه حتى سيخصص نزهات حصرية ليجعل مجموعته المختارة تشعر بأنها مميزة. ما لم يتحدَّ أحدهم سلوك بوب الوحشي، فإنه سيستمر. لهذا السبب ينبغي على الثيران أن تتذكر أن الصمت صوت.

# هنري الراقص

يلازم هنري الراقص جانب الأمان ولا يناصر أبدًا أي شخص. عادة ما يكون من يحل محل بوب المتنمر. هذا الثور لا يقول أبدًا: "لا، هذا غير صحيح. لا، دعنا نجرب الأمر بهذه الطريقة". ولا يقول حتى نعم.

إنه رجل لا يلتزم بكلمته، شخص يمتلك القليل من الذكاء والكثير من الخبث، والذي سيغرق أي مشروع في مزيج لزج من الإجراءات.

إنه لا يرغب في الالتزام بأي شيء سواء إن كان مشروعًا أو شخصًا أو قضية.

كمدير، يرغب في أن يتفق الجميع معه حتى إن أضر هذا بأرباح الشركة. إذا قدمت مشروعًا، فإنه سيهز رأسه، ويحرك قدميه ويُحدث غيامات من الغبار ليصرف نظر الأصدقاء، وزملاء العمل والرؤساء عن أفكارك الجيدة ورغباتك. في تفكيره المشوه، يعلم أن هناك أفكارًا مروعة أكثر من الأفكار المبتكرة. لذا اجعل الأمر مبهمًا وقم بالخداع. أحدث غبارًا كافيًا حتى لا يتم القيام بشيء.

كرفيق سيخدعك بالوعود لسنوات ولن يتقدم أبدًا للزواج بك. إنه خبير في قول: "دعنا نناقش هذا في الغد" رغم أنه لا يفعل هذا مطلقًا. لا يجب الثقة به.

## الثور الصائح

الثور الصائح يصيح كثيرًا للغاية إلى حد الأذى. إنه مثل فرقة موسيقى روك تعزف في البيت المجاور بينما تحاول النوم. هذا الثور يصيح في الجميع؛ الموظفين والأقارب والنادلات اللاتي لا ذنب لهن، مبررًا الإساءة بزعم أنه خطؤهم لأنهم ليسوا أذكياء بالقدر الكافي. هذه النوعية من الثيران تحتل عادة مناصب قوى لأنها شغوفة بالمنتجات والأفكار. صوته المدوي يرجع الصدى أعلى من أي شخص آخر، خاصة عندما يتسم بسمات الثور. أثناء خلاف مع هذا الثور، سيلجأ العديد من الأشخاص إلى أسلوبهم الدفاعي الخاص. لا تقم بهذا. إذا رفع هذا الثور صوته، فلا ترفع صوتك. فإن هذا سيتسبب في تصاعد الصراع فحسب. إنه يحب بل وحتى يحترم الاختلاف معه، ولكن فقط إذا أعلنت عن الحقائق بهدوء. كلما كنت أكثر هدوءًا، كان من الأسهل عليك أن تخضع هذا الثور وتعمل معه. إنه وفي ولكنه صعب،

## استراتيجيات لتكون إيجابيًا في العمل وتحقق النجاح

نحن الآن حددنا أنواع الثيران التي تجول في أنحاء مكاتبنا. في هذا الجزء، نقدم استراتيجيات لنعظم من نتائجنا بينما نتعامل مع الوحوش التي عادة ما تكون متذمرة وذات رائحة نتنة ومطلقة العنان والتي تتسبب لنا في المشكلات.

قديمًا في اليونان القديمة، كان على النساء أن تجتزن طرقًا مليئة بثيران مشابهة. تنطوي الأسطورة على أنه لأنهن لم يكن في استطاعتهن المنافسة مع القوة الغاشمة، فقد تعلمن رقصة خاصة حيث يمسكن بقرون الثيران ويقفزن من فوقهن. لقد كان عملًا بطوليًا مثيرًا للإعجاب، وانضم الرجال للقيام بهذا الفعل أيضًا. مع الوقت، أصبح القافزون ماهرين للغاية (على الأقل أولئك الذين لم يتم نطحهم) وأصبح في وسعهم أن يستشعروا الوقت المثالي للإمساك بقرني الثور حتى يهز الثور قرنيه للأعلى مما يمنح القافز قوة دفع إضافية ليحلق في الهواء. لقد كان مشهدًا مميزًا أن ترى رجلًا وثورًا متناغمين إلى هذا الحد. تلك العروض حولت الراقصين إلى نجوم. ولكن لم يكن في وسعهم أن يكونوا ناجحين ولا في وسعك أنت أيضًا دون اتباع الخطوات الصحيحة والوثوق في غرائزك الحيوانية.

## احمل حملك الخاص

العديد من الثيران البشرية تشتكي أن عملها الجاد لا يصل بها إلى أي مكان. عادة ما يكون هذا بسبب أنها لم تقل لا لمهام أخرى. لم تقيّم بصورة واقعية كم الوقت

الذي تستغرقه كل مهمة لإنجازها. إليك بيانًا من جون وجين اللذين يستخدمان تعداد النقاط الرئيسية: إذا كنت تعتقد أن وقتك غير محدود، فستقول نعم لكل شيء وتدفع الثمن. إدارة الوقت أمر جوهري للنجاح لأنه نادرًا ما يكون هناك أي نجاحات بين عشية وضحاها وأغلب الأمر تكون النجاحات نتيجة لجهد مبذول وسهر طويل.

اكتب قائمة بمهامك اليومية. ثم اكتب كم الوقت الذي تعتقد أن كل مهمة تستغرقه. مندهش؟ بعد يوم أو اثنين، سترى أن معظم الثيران البشرية لا تمتلك توقعات واقعية. ينتهي بها الأمر وهي منهكة من مطاردة ذيلها هي واتباع ذيول الجميع أيضًا. قول لا يمكّنك من توفير الوقت، والذي يمكنك عوضًا عن ذلك أن تكرسه لدراسة المواد الخام للإنجاز والتدرب عليها.

## ترتيب الأولويات

الثيران الناجحة ترتب أولوياتها. عوضًا عن توجيه الزملاء طوال الأسبوع، أصبح أحد الثيران أكثر إنتاجًا من خلال تخصيص ما بعد الظهيرة في أيام الجمعة لهذا المشروع.

تعلم ثور آخر أنه ليس عليك أن تبالغ في إجهاد نفسك لكل مهمة كما فعلت في المدرسة الثانوية وتمنح جميع المهام جهدًا بالغًا. وفر ذلك للمهام المهمة. عندما طُلب من أحد الثيران أن ينسق بحثًا ويرتب موعد غداء من أجل اجتماع، أمضى ساعات في محادثة المطاعم المختلفة للبحث عن أجود عصير. ومع ذلك، فقد ترك هذا وقتًا أقل للبحث، والذي هو الجزء من المهمة التي تجعل الثور يحصل على الثناء. تحديد الأولويات يُشبه إيداع الودائع في البنوك حيث هناك بمهام معينة توفر عوائد أفضل.

تذكر، لا تمتلك جميع المهام نفس القيمة. أثناء الحرب العالمية الأولى، طلب الضباط البريطانيون من قواتهم أن يبدو أقوياء كالثور، مما عني مظهرًا أنيقًا. كان البريطانيون في بعض الأحيان أكثر اهتمامًا بزيهم العسكري من استراتيجيات القتال مما تسبب في الضيق للجنود الأستراليين والنيوزلنديين الذين حاربوا معهم. كما اعتقد المعجمي إريك بارتريدج بدأ الجنود الأستراليون والنيوزلنديون الإشارة إلى تلك الممارسة بـ "الهراء". لا تهدر موهبتك على الملهيات. فإن ذلك يخفض من الفعالية وينتقص من القيادة الحقيقية والرؤية.

## الثور الصوتي

تسمع الثيران الترددات المنخفضة والعالية أفضل مما يفعل البشر. في كثير من الأحيان، تمضي الثيران البشرية وقتًا في التحدث ولا تستمع لما وراء كلمات أحدهم. هذا مفهوم. إذا كنت مستعدًا نفسيًا للصراع أو الرفض، تكون منشغلًا في التفكير في حركتك التالية. تنتظر سماع رأي الشخص الآخر وتعد حجة ضده.

ضع في اعتبارك دومًا الدافع وراء أفعال الثور لديك. ما الذي ترغب فيه وما الذي لا ترغب به؟ ما الشيء المشترك بينكم؟ نحن مبرمجون للغاية على التفكير: "نعم، هذا هو ما يرغبون به" إلى حد أننا في كثير من الأحيان لا نفك شفرة ما يقوله شخص ما حقًا.

كان ثوران يتنافسان على نيل موافقة مدير لبناء مربط. بما أن التغذية هي موضع اهتمام جلي، فقد تناقشا حول حجم حوض المياه، ونوع موزع الطعام. لساعات، تفوق أحدهما على الآخر وهما يخوران عن أحدث المنتجات ذات التقنية العالية في السوق. في الحقيقة، النافذة كانت أكثر المواضع التي تشغل بال المدير لأنه رغب في هواء متجدد

خلال اليوم. لم يهتم إذا ما كان حوض الماء مصنوعًا من الخشب أو الصلب.

استمع بعناية إلى احتياجات المدير أو العميل.

## نحن كائنات، ولسنا أجهزة كمبيوتر

لا تجعل انتقاداتك شخصية. "أنت لا تنتج لحمًا كافيًا" هو تصريح قد يكون الهدف منه تحديد مشكلة ولكنه سيسمع على أنه هجوم. الأنا الخاصة بالثيران البشرية ستصبح دفاعية وأيًا ما كان الحل العبقري التي ستقوله حينها فلن يُسمع. طريقة أفضل هي قول: "شركتنا ترغب في إنتاج المزيد من لحم الثور. إليك فكرة جديدة". اعمل دومًا على فصل الشخص عن المشكلة.

## اسأل الثور

يحب الثور أن يكون واثقًا وقويًا. السؤال عن رأيه يصقل فحسب هذا الشعور. بما أننا قد رسخنا أن الثيران تحتاج إلى أن تحظى بالاحترام، لذا عوضًا عن قول لا مباشرة

لعرض، ضع اقتراحك على هيئة سؤال ثم اعرض كيف يمكنك القيام بالأمر على نحو مختلف.

"هل فهمت بصورة صحيحة ما تقوله؟ فلأرَ إن كان بإمكاني شرحه من منظورك". فهم وجهة نظر ثورك ليست مثل الموافقة عليها. تلك هي استراتيجية شائعة للثور الجالس، وثور براد بيت أيضًا. من خلال الشعور بأنه مفهوم، فإن الثور الموجود على الجانب الآخر من طاولة المفاوضة سيستوعب موقفك بصورة أفضل من دون الشعور بأنه مهدد وسيكون أكثر انفتاحًا أمام التوصل إلى حل وسط.

## استغل الثور

بعض الثيران تشرع في القيام بتنازلات في الاجتماعات لتصقل علاقة العمل. "ترغب في مربطي؟ سأعطيك إياه وسأعطيك سترة قرني أيضًا". الثيران الأخرى تتعامل مع المفاوضات بصورة مختلفة. حيث تلقي بتهديدات لتصل إلى التنازلات. "إذا لم تمنحني هذا المربط بسعر ٢٠ دولارًا، فسأغادر". أنت كثور أكثر لطفًا تحتاج إلى بيع المربط ولكن بأي تكلفة؟ لا تصدق معتقد أن هناك مشتريًا واحدًا فحسب. يمكنك استغلال إبداعك لتأجير المربط، أو تحويله إلى كشك بالمزرعة

أو أن تنتظر أن يأتي ثور آخر إلى المرعى. لا تسمح باستغلالك. ليكن لديك رقم لن تتزحزح عنه. اعرف متى تقول لا وضع حدودًا لما هو مقبول. إلى أن يرى الثور هذا الجانب من نمطك للتفاوض، لن يمكنكما أبدًا أن تكونا على قدم المساواة.

## اشحذ قرون الثور لديك

نحن جميعًا نحب أن نتمدد. ولكن أبقِ أنفك مركزًا على ما تجيده واترك التمدد لصف اليوجا. بدلًا من التطوع لعمل خارج نطاق خبرتك، ابقَ مركزًا على مواهبك. إذا كنت مهندسًا معماريًا، فلا تتطوع بالقيام بعمل محاسبة إضافي. بهذه الطريقة أنت تشحذ قواك الطبيعية في بناء مستقبلك المهني. ففي النهاية، لكي تصبح ماهرًا في أي مجال، تحتاج الثيران البشرية إلى ممارسة مهارة ما لمدة ١٠٠٠٠ ساعة.

كيف تمكن ستيف جوبز، مؤسس شركة آبل، من تطوير الآي باد، والآي فون، ومنتجات الشركة المحبوبة الأخرى؟ لقد اختار ما لا يضعه في منتج. لقد قاوم الذهاب في اتجاهات عديدة مختلفة وعوضًا عن ذلك قام ببضعة أشياء أفضل من أي شركة أخرى. قال: "التركيز يدور حول قول لا، ونتيجة ذلك التركيز ستكون بعض المنتجات الرائعة للغاية".

"يظن الناس أن التركيز يعني قول نعم للشيء الذي عليك التركيز عليه. ولكن ليس هذا ما يعنيه على الإطلاق. إنه يعني قول لا لمائة فكرة جيدة أخرى موجودة. ينبغي عليك الانتقاء بعناية. أنا في الحقيقة فخور بالأشياء التي لم نقم بها بنفس قدر فخري بالأشياء التي قمت بها. الابتكار هو قول لا لألف شيء".

– ستيف جوبز،
مؤتمر مطوري آبل العالمي، ١٩٩٧

## ذكاء السوق

سيسأل النرجسيون في العادة عن الأفكار ثم ينسبونها لأنفسهم. احتفظ بنسخ البريد الإلكتروني لما تساهم به. بعد مقابلة مع بوب المتنمر أو الثور البرهمي، احرص على إرسال بريد إلكتروني لما تمت مناقشته. قد يكون مثالاً على ذلك: "بما أنك أعجبت باقتراحي، إليك المزيد من المعلومات". يجعل هذا جميع الثيران مطلعة ويمنحك دليلاً ملموسًا على إسهاماتك إذا كانت هناك حاجة له فيما بعد لتقييمات الشركة أو عند السعي وراء وظائف أخرى.

## المديرون ليسوا بمعالجيك النفسيين

كن على علم بهذا: مديرك ليس ملزمًا بالإطراء عليك، لأن الشركة تدفع لك مقابل عملك. راتبك هو المكافأة. اجعل المحادثات مقصورة على قضايا العمل. احتفظ بالمحارم المبللة بالعبرات أو الدراما اليومية من المنزل خارج المكتب.

ينبغي على الثيران البشرية أن تعرف كيف تلبي احتياجاتها العاطفية خارج العمل. في الحقيقة، معظم التنفيذيين بشركات التوظيف يقولون إن الأشخاص الذين

يفرطون في مشاركة معلومات شخصية في المقابلات الشخصية لطلب الوظيفة لا يحصلون على الوظيفة. يمكن للصعوبات الشخصية أن تتم مشاركتها مع الأصدقاء والعائلة، والمعالجين النفسيين، ورجال الدين، ولكن ليس مع رئيسك في العمل.

## الدردشة

يمكن أن تكون معرفة كم الأشخاص الذين يحصلون على ترقيات، والذين عند مقارنتهم بك لا يكونون على نفس القدر من الذكاء أو القدرة، بمثابة صدمة لك. يمكن أيضًا أن يشكل تحديًا العمل مع أشخاص كل يوم والذين تعرف أنهم متواطئون أو ماكرون أو الذين لن يحول شيء أمامهم دون المضي قدمًا. كيف تحتفظ بنزاهتك بينما تحاول الملاءمة مع تلك الثيران الذين يمتلكون سلطة على راتبك ويمكنهم التأثير على حالة وظيفتك وسمعتها؟ ينبغي عليك معرفة متى تقول لا. كن مثل الثور الجالس. ما لم تكن مشكلة أخلاقية، قاوم الحاجة بأن تصحح أو تعلق على الأشخاص إلى أن تتراكم لديك المعلومات عن اللاعبين في مكتبك بالإضافة إلى نقاط قوتهم ونقاط ضعفهم.

سترى سريعًا كم عدد ثيران الشركات الكبرى مثل هنري الراقص الذين يرغبون في كثير من الرجال والنساء الذين يقولون نعم من حولهم. إنهم يرغبون في حماية الوضع الراهن وسيدمرون الأشخاص الذين يقدمون أفكارًا أو طرقًا جديدة للقيام بالأمور. إنهم خائفون من التغيير الذي قد يجعلهم شيئًا عفا عليه الزمان أو يفضح مواهبهم المحدودة. الرؤساء أيضًا يحبون أن يكونوا محط إعجاب وأن يتلقوا الإطراء. قلة قليلة مثل رونالد ريجان، الذي وظف بفخر العديد من الأشخاص الذين كانوا أكثر ذكاءً منه.

لذا خذ ثوري ساندي بولوك وبراد بيت كمثال لك. أمض بعض الوقت في جعل زملاء العمل يشعرون بالراحة معك من خلال اقتراح مقالات بجريدة الأخبار لقراءتها أو حلقات دراسية تستحق الحضور. كن واثقًا من الجوهر وقدم معلومات مفيدة أو مسلية. سماع قصة مضحكة سيمتع حتى أقوى الثيران بالإضافة إلى إطراء عرضي على ربطة عنق أو ثوب يبدوان رائعين. اذهب إلى النزهة الخلوية للشركة. فهذا ينشئ النية الحسنة والصداقة الحميمة، لذا عندما تتقدم بطلبات عن شروط العمل أو أفكار مشروع، أو وقت الإجازة، ستحصل عليها.

## يمكن لزملاء العمل شم رائحة الخوف

تمتلك الثيران حاسة رائعة للشم. بمكنها أن تكشف عن الرائحة من على بعد خمسة أميال. إذا شم المتنمرون في مكتبك رائحة الخوف أو عدم الأمان، فسيعملون على استغلال ذلك. فهم يتغذون على الخوف. الأشخاص الذين يسعون إلى إرضاء الناس يهدرون وقتًا في محاولة جعل هذه الثيران أصدقاءهم. فهم يطاردونهم في المكتب؛ الكلام المعسول يقطر من شفاههم والمرارة تستتر من خلفه. في أعماقك تدرك أن هناك خللًا في هذه العلاقة. إليك تمرينًا صغيرًا. في كل مرة تشعر فيها بالرهبة، كرر هذه المانترا الخاصة بمروض الثيران لنفسك: "أنا آمن، وصحي، وحكيم، وقوي". إنها ناجحة حقًا.

يقترح الخبراء استخدام لغة جسد حازمة لمقاومة المتنمرين البالغين. انظر بحزم في أعينهم وقف منتصبًا. واستخدم أيضًا نغمة سلطوية للصوت. الدفاع عن نفسك أمام تلك الثيران يبدو صعبًا، ولكن إذا علمت في أعماقك أنها ثيران جبانة تستخدم أساليب الترهيب، يمكنك أن تتغلب عليها أو على الأقل تجعلها تذهب إلى مكان آخر. ينبغي عليك قول لا لهذا الثور وإلا سنكون هدفًا له. ابحث عن نقاط الضعف. كل ثور يمتلك واحدة. قول مثل "لا،

أعتقد أن هذه هي أفضل طريقة للقيام بالأمر" سيضعف هجماتها. أنت تحتاج إلى فوز مع بوب المتنمر.

وفي نفس الأثناء، ابدأ توثيق نماذج للسلوك المتنمر في الوقت ذاته. أورد حقائق، وليس مشاعر عن شكواك. "لقد أذى مشاعري" ليست طريقة للشروع في الأمر. "لقد وبخ زملاء العمل في اجتماع والذين كانوا يقدمون أفكارًا" هي طريقة أفضل بكثير.

في العديد من الشركات الكبرى اليوم، إذا اشتكي الثيران الآخرون من السلوك المتنمر، فإن المديرين سيحيطون المسئول التنفيذي بأسوار. والثيران المتنمرة تلك أكثر خطورة من تلك التي يسيئ معاملتها وستتم إما إحاطتها بسياج أو طردها. إذا تحدثت وأخبرت المتنمر أنك قد تبلغ عنه، فسيكون أيضًا ميالًا للتراجع لأنه ليس بوسع أحد أن يتحمل عقبات أن يُصنف على أنه متنمر.

## متنمرو الفضاء السيبراني

متنمرو الفضاء السيبراني يهاجمون بسهولة أكبر لأن بإمكانهم إخفاء شرورهم بتلفيق أسماء مستعارة في غرف

الدردشة للنميمة والتشهير. معظم المنتديات الإلكترونية تفتقر إلى الإشراف. علاوة على أنه بمجرد أن تعرض مادة تشهيرية على الإنترنت، يكون من الصعب محوها وبإمكانها أن تصبح منتشرة انتشار الفيروس. منذ عام ٢٠٠٧، سنت سبع دول قوانين ضد التحرش الرقمي وسيتبعها المزيد. أفضل استراتيجية هي أن تدعو ثورك الداخلي وتكون جزءًا من الحل وليس المشكلة. إذا رأيت حوارًا يسوده روح الرغبة في إلحاق الضرر، علق عليه حتى لو لم يكن عنك. أكثر من ٨٠٪ من الشباب لا يبلغون عن الإساءة. إذا قلت: "أي نوع من الأشخاص الجبناء يمكنهم أن يكتبوا هذه النميمة الخبيثة"، فسيجعل ذلك الثيران الأخرى على دراية بأنك تتحلى بالشجاعة الأخلاقية لمواجهة الأمر وأنك تستمع إلى مروض الثيران بداخلك الذي يشجع على الوصول إلى ذواتنا الأفضل. كما قالت ابنة أخ ثور الدب تيدي، إليانور روزفلت: "لا يمكن لأحد جعلك تشعر بأنك أدنى منزلة دون إذنك". وجه نفسك كثور واقف. سيدعمك كل من ثور الدب تيدي والثور الواقف.

## طرد المتنمرين

فشل العديد في العمل والحياة من خلال الاستخفاف بقوة وتصميم الآخرين. خذ، على سبيل المثال، قصة الثور سيفيلون؛ الثور الأسباني الشهير. كان لسيفيلون سجية محببة إلى حد أن الأطفال توافدوا إلى مزرعة مالكه لمصارعة الثيران لإطعامه الزهور البرية والاستمتاع بطبيعته الرقيقة. بينما ازدادت شهرته، تم إرساله إلى حلقة مصارعة ثيران في برشلونة في نفس الوقت الذي كانت فيه المدينة مهددة من قبل القوات الفاشية للجنرال فرانسيسكو فرانكو. توصل متعهد إلى فكرة تحريض الثور المسالم ضد الفرسان التي تمتطي الخيول في الحلبة. اصطف مئات المعجبين بالمدرجات منتظرين رؤية إذا كان سيفيلون يمتلك القدرة على استدعاء محاربه الداخلي عند الحاجة. عندما حاول راكبو الخيول وكزه بالرماح، قاوم سيفيلون العدوان وعوضًا عن ذلك هاجمهم مطيحًا بالخيول واحدًا تلو الآخر، وبهذا أصبح راكبو الخيول مطاردين خلف الحواجز. كنتيجة لشجاعته، حصل سيفيلون على إبطال نادر لأمر قتله. أثبت سيفيلون أن كونه طيبًا ومهتمًا ليسا بنقاط ضعف، ولكن في

الحقيقة نقاط قوة. مثل معظم الأبطال، لهذا النوع من القوة أثر مضاعف. فيما بعد، تمت إعادة شحن سيفيلون، الثور البطل، إلى مزرعته في انتظار تقاعد استحقه عن جدارة. ومع ذلك، في ليلة ١٨ يوليو من عام ١٩٣٦، دخل متنمرون فرانكو برشلونة باحثين عن الطعام ونهبوا اسطبلات حلقة الثيران. قُتل سيفيلون وأُكل على الإفطار. هذه الواقعة جعلت الناس بشكل طبيعي تشعر بالغثيان والاشمئزاز. في الحقيقة، بقايا سيفيلون غذت وفعّلت المعارضة للقتال دفاعًا ضد قوات فرانكو والتاريخ الذي أُكل فيه سيفيلون يُعد عادة بداية الحرب الأهلية الأسبانية واسعة النطاق.

وليس مصادفة أن ثورًا كشف عن تعذيب هذه الحرب في اللوحة الشهيرة لبابلو بيكاسو لعام ١٩٣٧: جورنيكا. العديد في أسبانيا كانوا أميين ولكنهم كانوا قادرين على أن يشهدوا الأهوال التي لحقت بالقرويين من خلال لوحة بيكاسو والتي تبقى واحدة من أكثر فنون العالم الخالدة رمزًا لمناهضة الحرب. في الجدارية، الثور ليس مجروحًا ويظل قويًا ورجوليًا. ومع ذلك، فبسبب دنوه من أم ثكلى فإن الثور المتعاطف مع ألمها، بمنخارين يشتعلان غضبًا وعينين

غاضبتين، يصبح شاهدًا يحكم على الأعمال الوحشية. بعيدًا عن تحفته الفنية جورنيكا، استخدم بيكاسو أيضًا ثوره المحبوب في عام ١٩٤٥ لينشئ سلسلة من ١١ طباعة حجرية ليوضح المسار من الواقعية إلى التجريدية. هذا الدرس المتخصص، كما يطلق على تلك الأعمال، أوضح بطريقة منهجية كيف أنه من خلال تشريح خطوط ثور والتأكيد على أجزاء مختلفة، يمكن للمرء أن يكتشف روح الوحش وأن يرى المخلوق بأعين جديدة.

القوة الداخلية ليست دومًا مرئية، ولكنها موجودة، وعندما تستغل تكون قوة فعالة للخير.

## كن ثورًا شريفًا

لدينا جميعًا وحش بداخلنا والذي ليس بذاتنا العليا. إنه يتغذى غالبًا على السلبية والحسد والخوف والطمع. قاوم الدافع حتى إذا كان أولئك ممن حولك ليسوا بشرفاء. أن تكون شخصًا جيدًا ينبغي أن يحدث عندما لا يكون هناك أحد ينظر لأنك لا تعرف أبدًا من قد يكون يشاهدك. كمثال، انظر إلى ما حدث للملك مينوس من نسل زيوس

وأوروبا. عندما طلب منه بوسيدون أن يضحي بثور مميز، استبدله بواحد أقل شأنًا. كعقاب، خُدعت زوجته، باسيفاي، بإنجاب الثور العنيد سيئ السمعة، المينوتور، والذي يعد عملًا كريهًا. وجد مينوس بعد ذلك الحرفي ديدالوس لكي يبني المتاهة المفصلة ذات الممرات المسدودة ليسجن المسخ. لم يكن المسخ ابن زوجة مينوس فحسب، ولكنه كان أيضًا المسخ بداخل مينوس ذاته والذي قاده إلى إساءة واجبه العام لصالح كسب شخصي متزايد. العديدون لديهم أشياء كثيرة بالفعل وليسوا في حاجة إلى المزيد. قل لا لعدم إتقان الأمور لأنك قد تضيع حينها في متاهة المينوتور.

## أنشئ منبر قوة للتعبير عن الرأي

قديمًا في التسعينيات، متى تلقى شخص ما أخبارًا جيدة، كان الناس في الحقيقة يعلقون قائلين "أحسنت صنعًا!". لهذا استخدم ثور الدب تيدي هذا المصطلح لينشئ منبر قوة.

في سوق عالمي تنافسي، تحتاج الشركات الناجحة إلى نظير منابر القوة. ترحب شركات مثل جوجل بالأفكار من

الجميع. عملت الشركة جاهدة أيضًا على محو مفهوم أنه ينبغي على الموظفين أن يتفقوا مع الرئيس وأن فكرة قول لا تنطوي على عدم احترام. أطلقت جوجل على هذه الممارسة: "الحاجة إلى إشراك الموظف".

كنتيجة، ساهم الموظفون في نجاح الشركة من خلال تقديم أفكار جديدة على نحو آمن. الطريقة المثلى لتحقيق هذا الإنجاز هي أن يكون لديك منبر قوة مع مجموعة من القواعد حتى يتم تشجيع الأفكار وليس إحباطها. ابدأ بنفسك. سيُنظر إليك على أنك قائد وثور الدب تيدي سيكون فخورًا. فقط لا تدعُه حزب موس الثور (الحزب التقدمي).

## المهارات الحركية

لا تنخدع بالمظاهر. هناك ثيران بإمكانها التجول في محل لبيع الخزف الصيني وكذلك ملفات وثائقك التجارية. سواء إن كانت صغيرة أم كبيرة الحجم، فلقد وجدت طرقًا لمناورة الممرات الضيقة حيث توجد الفرصة عادة. أتذكر ذلك الإعلان الرمزي لشركة ميريل لينش؟ أمضى مزارعو

كاليفورنيا ثلاثة أشهر في قيادة ثور لونجهورن أسود عبر متاهة من الصناديق وأكوام القش التي تحاكي محل خزف صيني. ثم أصبح الثور مستعدًا لعقباتها. خلال التصوير الذي استغرق ١٦ ساعة، ظل الثور بعيدًا عن كاسات شركة Baccarat، والأواني الخزفية لشركة Wedgwood. لم يخدش الثور حتى فنجان شاي. الضرر الوحيد لحق بشمعدان يبلغ سعره ٢,٥٠٠ دولار والذي تحطم عرضيًا عندما أسقطه مصمم الطاقم بعد أن غادر الثور.

## الظهير الرباعي والمتلقون

تمتلك جميع الفرق نقاط قوة مختلفة. فيما يخص فريق تكساس لونجهورن، فإن لاعب الظهير الرباعي الرائع يحتاج إلى متلقٍ رائع. في فريق شيكاغو بولز أنت في حاجة إلى مدافعين ولاعبين أماميين. أوجد زملاء العمل الذين يكملون مهاراتك وأنشئ فرقًا. فإن ذلك لا يحميك فحسب من الثيران المهاجمة الأخرى ولكنه أيضًا يزودك بقوة العدد. اختر الثيران البشرية من زملاء العمل في الفريق بناءً على سمات مثل الذكاء والكفاءة والجدارة بالثقة.

إن هذا ما تقوم به الثيران. تبرع الأبقار في اختيار القادة. تشكلت التدرجات الاجتماعية بقادة تم اختيارهم بناءً على الذكاء. في الواقع، في مجموعات من ماشية من مختلف الأعمار، يكون القادة من بين أكبرهم عمرًا، مما يقترح أن الخبرة تُقدر على أنها نقطة قوة.

## قصة رمزية قديمة

في علم الأساطير الهندي، كان ماهيسا ملكًا على هيئة ثور ولم يكن في استطاعته التعامل بلطف مع الملوك الآخرين، والذين كان كل واحد منهم يمتلك قوة متفردة. لأن ماهيسا كان ديكتاتورًا، لجأ الملوك إلى فيشنو وشيفا، لطلب مساعدتهما لإيقاف ماهيسا.

كان لشيفا علاقة وثيقة مع الثور ناندي ولكنه كان يكره ماهيسا. بحثٌ من شيفا وفيشنو، تنازل جميع الملوك عن أسلحتهم وحليهم وقواهم مما أدى إلى اندماجها في لهب واحد. اتخذ هذا اللهب في المقابل هيئة ملك يمتلك ١٨ سلاحًا يسمى دورجا. امتطى دورجا أسدًا وأطلق زئيرًا قويًا بينما أعلن عن حضوره. أرسل ماهيسا جيوشًا لمحاربته،

ولكنه فرقهم بجهد بسيط. ألقى ماهيسا بجبل عليه وهدر بغضب ولكن دورجا قفز برشاقة على ظهر الثور وركل عنقه بقدمه وضرب برمحه الثلاثي. ومع ذلك، فلم يكن الدرس أن دورجا ذبح ماهيسا؛ بل يكمن الدرس في كيفية استجابة الملوك بنجاح لهذا التهديد. كل واحد منهم منفردًا لم يكن في استطاعته القيام بشيء، ولكن معًا كانوا قادرين على مقاومة الشر. قوة المجموعة أكبر من حاصل جمع أجزائها. دورجا هو تجسيد للقوة بداخل كل واحد منا، وهو قوة لم يكن الملوك يدركونها إلى أن تصرفوا معًا. أنشئ فريقًا جيدًا من حولك.

## الفوز

الفوز ليس سحق خصمك أو جعل شخص ما يخسر. قول لا لهذا الدافع يجعلك ثورًا حكيمًا.

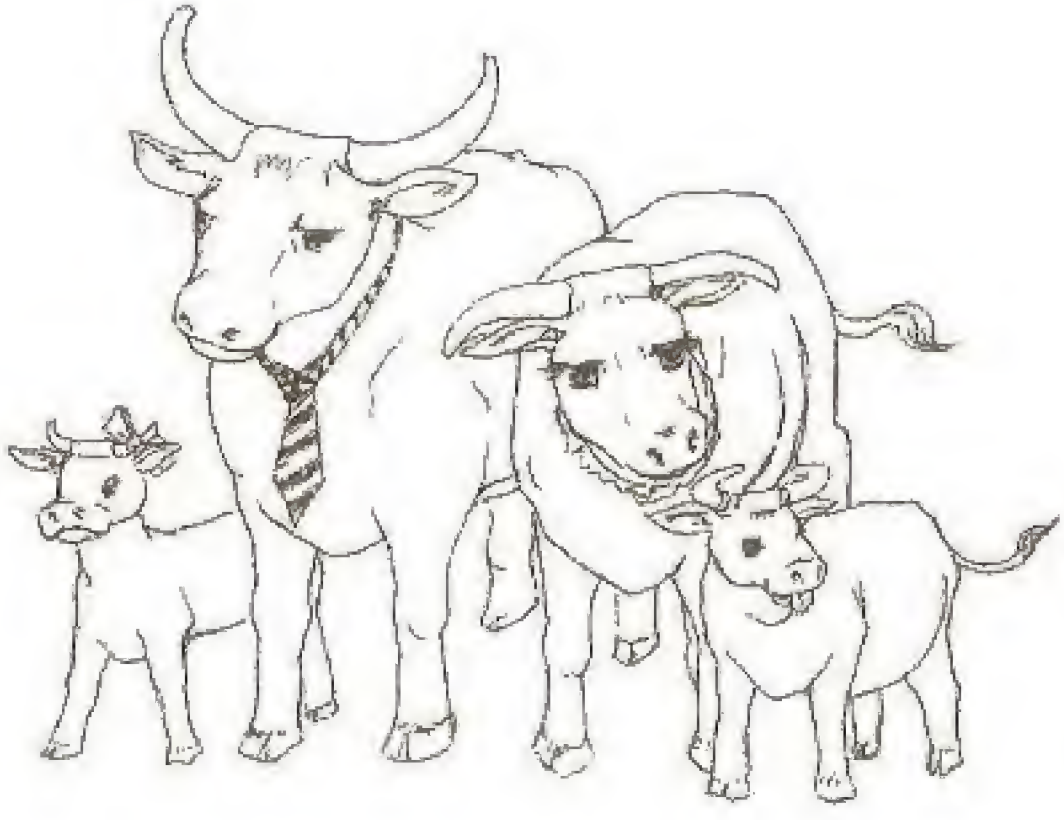
إيجاد طريقة للتوصل إلى تسوية هو الفوز. أي حرب سفكت دمًا وألحقت دمارًا على كلا الجانبين لا يمكن الفوز بها. إذا ذهبت إلى حرب، فإن ذلك يبين أنك لم تستطع إيجاد طريقة للجميع للحصول على ما يحتاجونه. لا ينبغي

على أي من الطرفين أن يخسر. هذه هي الكيفية التي تفوز بها.

إنه مثل ركوب الثور. أنت تمتطي الثور لثماني ثوانٍ فحسب ثم تترجل. بهذه الطريقة لا تنكسر روح أي من الرجل أو الحيوان.

# الجزء ٤

# الثور في المنزل



من بين نقاط قوتها، يمكن للثيران تحمل أعباء ثقيلة ولا تمانع تقييدها مع حيوانات أخرى، على الرغم من أنها تفضل بعضها عن الأخرى. تسليتها المفضلة هي تناول الطعام والاستلقاء. لا بد من أنك تحب ذلك. والأهم من ذلك، لا تمانع الثيران أن يتم استئناسها من أجل الزراعة على عكس الحيوانات الأخرى التي تجول القارات الأخرى.

أصبحت الحضارة أكثر رقيًا وتعاونية لأن الرجال بدءوا استخدام القطيع كعمال. المحاصيل الزراعية المتزايدة سمحت بتشكل عدد سكان أكبر وتنمية مهارات أخرى التي ساعدت المجتمع على النمو. مع ذلك، فالتعامل مع كل تلك العلاقات العائلية الأكبر قدمت تحدياتها المستمرة. هناك دومًا أولئك الذين لا يحملون أثقالهم الخاصة ويتوقعون منك أن تحمل العبء عنهم.

بالتأكيد أنك قد قلت "لا" بشكل عرضي لإخوتك وأخواتك، ولأبويك، ولأحبائك، ولأطفالك. ولكن لم يكن ذلك كافيًا، وعندما فعلت ذلك، ربما لم يكن مقنعًا للغاية. إليك كيفية تغيير ذلك.

## معرفة الثور شريك حياتك

التعامل مع شريك حياة يتسم بخصال الثور قد يكون محبطًا. فمن السهل أن يكون دفاعيًا وسريعًا في الهجوم. إذا كنت حساسًا تجاه النقد يمكن لهذا أن يكون مؤلمًا على نحو خاص. أنت ترغب في الانسحاب بداخل كهف مع قلبك المكدوم. بينما قد لا نتفق على الكيفية التي يتصرف بها شركاء حياتنا، ينبغي علينا تذكر أنه على مستوى أولي ما فإن شخصياتهم المثيرة للرهبة والإعجاب هي أكثر ما جذبنا إليهم في المقام الأول. في العمل يتلقون الاحترام لكونهم أشداء، وهم عادة ينقلون هذا الدور إلى البيت. الطواف بسرعة في المنزل وإبداء الانزعاج من روتينك أو انتقاد الطريقة التي تنجز بها المهام الأساسية بإمكانه أن يكون مزعجًا. بل بإمكانه حتى تنشيط الثور الغاضب بداخلك. حان الوقت لأن تصبح أقوى، وتقلل من الانفعالات العاطفية المتحمسة، وتجد الاستراتيجيات التي تأتي بنتائج أفضل. ثور محب يبدو كأمر متناقض ولكنه ممكن.

## الطقوس

تكون الحياة أفضل بكثير عندما تستمتع بالأشياء الصغيرة.

عندما يأتي شريك حياتك إلى المنزل، أوجد طقسًا يعزل على الفور العمل عن المنزل. يمكن أن يكون هذا كأسًا من العصير، أو بعض الموسيقى المهدئة، أو الشموع ذات الرائحة، أو وجبة خفيفة موضوعة على منضدة المطبخ. من الممكن أن تتعهد بتركه لمدة خمس دقائق دون التحدث عن الأطفال. أو على نحو استراتيجي شارك قصة بارعة قرأتها أو دعابة قد تكون سمعتها أو وجدتها على جوجل. قبلة سريعة على الوجنة بإمكانها تليين أقسى الثيران. تحتاج إلى أن ترسخ مع ثورك أنك لست بموظف، ولكنك زوجه المحب وشريك حياته.

## تواصل بالكلمات وليس بأصوات الحيوانات

معظم الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في قول لا يلجئون إلى أشكال أخرى من الاتصال. فهم يتجهمون أو يستغرقون في تفكير كئيب، أو ينتحبون، أو يبدلون أقدامهم أو يخورون أو يقطبون جبينهم. إنهم يشعرون بضغط القيام بأمور لا يرغبون في القيام بها، ولكن الحقيقة هي أنهم يضعون الضغط

على أنفسهم. إنهم كثيرًا ما يفكرون في الأشياء التي يجب عليهم القيام بها أو يعتقدون أن الناس تتوقع منهم القيام بها. إذا رغبت في تناول الطعام في مطعم أمريكي مكسيكي لا توافق على تناول العشاء في مطعم فرنسي. إذا كنت لا ترغب في تضمين أخت زوجتك مرة أخرى في رحلة عائلية، فقل لا. فالاحتمالات هي أن ثورك لن يكون منزعجًا بالقدر الذي تعتقده. معظم الأشياء التي نقلق حيالها لا تحدث. جرب قول لا بطريقة لطيفة وقدم بدائل وسترى النتائج.

## رسم الحدود

إذا لم ترسم خطًا، فستكون الحدود ضبابية. راعية بقر جبانة امتثلت لزوجها وكبتت رغباتها الحقيقية وآراءها لمدة ٢٠ عامًا، إلى أن غادر الأبناء للالتحاق بالجامعة. عندها تقدمت بطلب الطلاق، صادمة زوجها وعائلتها. بسبب نقص الصدق، عانت العلاقة والاستياء ازداد إلى أن أصبح غضبًا. إذا لم يتم التعبير عن الرغبات مباشرة، يتسبب ذلك في حمى بدرجة حرارة منخفضة تظل موجودة وفي النهاية تقتل العلاقة.

## تقسيم الأعمال

تفهم الثيران أهمية أن يكون هناك تقسيم للعمل. ولكن من المهم فهم أن هذه الأعمال الروتينية ينبغي مناقشتها. في العديد من الزيجات، يشعر أحد الزوجين بأن الآخر لا يحمل أعباءه. ولكن هل عبرت بوضوح عما هو متوقع؟ إذا لم تطلب، فلن تحصل على ما تريده. أحد الزوجين من الثيران قد يشعر أنه بمجرد إمداد العائلة بالطعام والمأوى والهدايا البراقة في أيام الميلاد والذهاب إلى المدرب الرياضي

للأطفال يعني أنه قد اعتني بحمله، في حين أن الزوج الآخر يكون في الواقع يرغب في الحصول على أشياء مختلفة، مثل غسيل الأطباق، والمزيد من العاطفة والملاحظات الشخصية. عوضًا عن المهاجمة، وقول: "أنت لا..." والتي تضع الشخص في وضع دفاعي، حاول أن تعيد تأطير طلباتك مثل: "سأكون سعيدًا عندما...". عندها يمكنك أن تقوم بتحسينات داخلية تفيد العائلة بأكملها.

## أن تكون ثورًا هشًا

يتوقع العديد منا أن يكون شركاء حياتنا قارئين للأفكار. الإدراك الحسي الفائق سيكون رائعًا، ولكن الغالبية يحتاجون إلى الرقة والحب والاهتمام. عندما ينتقدك ثور لعدم ارتدائك معطفًا، قد تفسر الأمر على أنه حكم على مهاراتك التنظيمية أو إهانة لها، والذي يرجع أصداء انتقاد قديم من والدتك. في الحقيقة: قد يكون قلقًا فحسب من أن تصاب بالبرد، بما أنه في ماضيه كادت والدته أن تموت أثر التهاب رئوي. رد فعلك بصورة غاضبة يجعله يشعر بأنه قد أُسيء فهمه. معظم المشاحنات تسبب فيها عدم الأخذ

في الاعتبار نقاط الضعف وراء تصريحاتنا. في أي تبادل مع الثور شريك حياتك، اسأل نفسك أي نقاط الضعف قد تعرضت للإثارة. لدينا جميعًا إصابات عاطفية. كن رقيقًا، وأدرك أن بعض الجروح لا تشفى كليًا مطلقًا. يتعين علينا فحسب أن نبني العضلة حولها بالحب والتفهم والتقبل. قل لا لتوقع الكمال، ليس فقط في نفسك، ولكن أيضًا في شريك حياتك. كما غنى أحد الثيران، أحبني عندما أكون أقل استحقاقًا لهذا الحب لأنه عندها أكون في حاجة قصوى إليه. هذا يجعل الثور يشعر بأنه محبوب وآمن ووفي.

## كيف تصبح ثورًا متسامحًا

الثيران تتشاجر مع بعضها البعض. هذا ما تفعله. ثم تتجاوز الأمر. عندما يوجه لك النقد، من الطبيعي أن تصبح دفاعيًا. لا يحب الناس الاعتراف بأنهم على خطأ، خاصة عندما يكونون قد أتوا إلى المنزل في وقت متأخر للغاية، وفوتوا يوم ميلاد، أو كانوا مهتمين بشئونهم عوضًا عن التصرف كلاعب في فريق. قاوم الغريزة الأساسية للخداع والبحث عن عذر غير مقنع. قل: "لقد أخطأت،

أنا آسف". هذا يظهر الشجاعة وحسن التصرف. كما أنه يقصر الجدال. يتطلب أي زواج مزيجًا من التسامح، لخيبات الأمل الحتمية سواء إن كانت كبيرة أم صغيرة، والمرونة لتقبل أنه ذات يوم زوجك الثور قد يحب النوم في البرية وفي يوم آخر يرغب في الرقص تحت النجوم. نحن مسافرون معًا، وليس دائمًا على نفس مواعيد القطار. فكر دائمًا فيما لديك ولا تهفُ إلى ما لا تملكه. عادات ثور آخر قد تكون أسوأ من ثورك. هل سمعت من قبل ثور لونجهورن وهو يشخُر؟

## ثور قابل للتدريب

إذا كان شريك حياتك يصيح كثيرًا، ويتأخر عن موعده دومًا، أو يكون انتقاديًا للغاية، فإن لديك خيارًا في كيفية تصرفك لتلك الأنماط السلوكية. عوضًا عن الاستجابة: "توقف عن الصياح في وجهي. ينبغي عليك أن تكون أكثر لطفًا". يمكنك أن تقول: "يمكنك مواصلة الصياح في وجهي إذا اخترت ذلك، ولكنني أختار ألا أكون في حضورك إلى أن تتحدث إليّ باحترام". هذا مثال على

الحدود التي يمكن أن تضعها. وهو مثال أيضًا على قول لا لسلوك يزعجك.

إذا ظل شريك حياتك أصم تجاه شكواك، فإن الأفعال أبلغ من الأقوال. بدلًا من التأكيد على أن شريكة حياتك ستتأخر أو ستكون متعبة للغاية لحضور حفل الاسطبل الراقص، أطلعها أن بإمكانها اختيار أن تغادر في وقت لاحق ولكنك ستذهب إلى الحدث في الموعد المحدد له. بعد بضع مرات من المغادرة في الموعد المحدد، ستدرك شريكة حياتك أن تأخرها غير مقبول وأن لديها الاختيار للذهاب معك أو المكوث في المنزل. لاحظ أنك لا تطالب بأن يقوم شريك حياتك بشيء ما. أنت تضع الحدود والمعايير لما ستقوم به أو لا تقوم به.

## تحدث بهدوء

أولئك الذين نادرًا ما يقولون لا وأخيرًا يفعلون، يشعرون عادة بأن غضبًا مكبوتًا قد اشتعل. إنهم يصبحون مثل ثيران متجر الخزف الصيني يحطمون المنزل ويتسببون في الخراب. إنهم يشتعلون غضبًا من آلام سابقة. كن مدركًا

لهذه الأنماط واضبط نفسك. للكلمات سلطة وبإمكانها أن تسدد ضربات قاتلة. أنت لا ترغب في أن يسمع أحباؤك غضبك دون سماع كلماتك. خذ نفسًا عميقًا وتحدث بهدوء بينما تعبر عن حدودك وشروطك الجديدة. مزيج الوضوح والهدوء مغرٍ وفعال.

## التوبيخ

كما ترنم أحد المغنيين: "من الصعب تقبيل الشفاه في الليل التي أزعجتك بتوبيخها طوال اليوم". هل علمت أن اللسان مصنوع من نفس الأنسجة التي صُنع منها القلب؟ والاثنان متصلان على نحو جوهري.

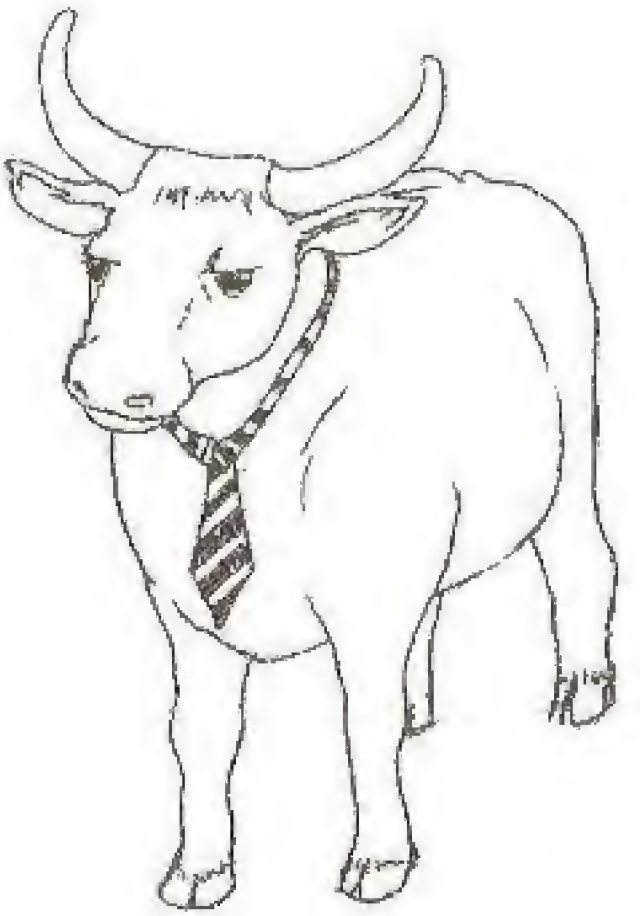
بعد يوم طويل وشاق، عاد الزوج من العمل ليجد أمامه قائمة من المهام الروتينية يبلغ طولها ميلًا. أصلح مخزن التبن. ابنِ سياجًا جديدًا. رغبة منه في تجنب التوبيخ، وافق الزوج على مضض. ولكن الاستياء كان يتكون مثل عاصفة كانساس الترابية المميتة. أخيرًا استجمع شجاعته لقول لا. بعض الأعمال الروتينية بإمكانها الانتظار لوقت آخر ويجب عليها ذلك، وقولك لا يمكن أن يتبع بنعم لموعد محدد في

المستقبل. يمكنك أيضًا قول لا لأنك لا ترغب في القيام بعمل روتيني شاق. كما ينصح الطبيب هنري كلاود، أنت لست زائدة بشرية تلبي جميع احتياجات ورغبات شريكك في كل لحظة. قول لا دون شعور الشخص الآخر أنك تستمع يتم استيعابه على أنه لكمة عاطفية. ولكن قول لا بينما توضح أنك أخذت مشاعره في الاعتبار لن يتسبب في سوء فهم أو استياء. جميع الزيجات تحتاج إلى تعبير: "اتفقنا على ألا نتفق على هذا".

## أن تكون ثورًا متغيرًا

يمكن للأحباء أن يكونوا مشوشين للغاية عندما تغير فجأة المسار الذي كنت تتخذه لسنوات عديدة. ينبغي عليك أن تعطيهم خريطة جديدة. ينبغي عليك أن تمنحهم التوجيه. بما أن هذا الثور هو شخص تحبه، افهم أن دفاعية ثورك الطبيعية سيتم تفعيلها. إذا رفع ثورك صوته، لا ترفع صوتك. استخدم لقبًا خاصًا أو تودُّدًا محبًا تتشاركانه أنتما فحسب لتجعل ثورك يشعر بالأمان أنك ترغب في أن تستقلا

هذا الطريق معًا. ففي النهاية، معظم الثيران تهاجم نبعًا من الخوف. الناس مقاومون بصورة غريزية للتغيير. إنهم يهزون رءوسهم ويتأوهون ويصبحون سريعي الغضب. ضع رغباتك كطريق لتحسين حياتكما. قارن الأمر بإخراج أقلام التلوين وخلق تجارب ملونة كافية لرسم غروب شمس مونتانا.



## كن صبورًا

أي شيء جيد يتطلب وقتًا. ومثابرة. حاول ألا تصبح محبطًا للغاية عندما يبدو أن ثورك ليس متجاوبًا كما تود. ستختبر قوة تحملك لأن العديد من الناس لا تقبل "لا" كإجابة. مثل رجل مبيعات، يعتقدون أن "لا" هي بداية عرض لإقناعك بقول نعم. ينبغي عليك أن تكون صارمًا. قاوم وطالب بأن تحترم اختياراتك. إذا كنت قدوة في الشعور بالسعادة إزاء الاتجاه التي تتخذه حياتك الآن، فإن ذلك الشعور عادة ما يصل. إذا لم تكن، يمكنكما الذهاب في اتجاهات مختلفة وصقل ما تزالان تتشاركانه معًا. مهما كان بطء تقدمك، أنت لا تزال متقدمًا بكثير عن كل شخص لا يحاول حتى. حكمة الثور تخبرنا بأن حياتك لا تتغير مصادفة، ولكن نتيجة صنع تغييرات بفعالية.

## التدحرج في التبن

في العديد من الزيجات، عندما لا يقول شخص ما "لا" بالقدر الكافي في جوانب أخرى من العلاقة، فإنهم عادة

ما يقولون لا للعلاقة الحميمة عندما يشعرون بأنهم من يملكون زمام الأمور. عندما يكون الحافز هو أن تعاقب في مقابل الحب، فإن ذلك ينشئ تعزيزًا للتشوش والاستياء. في علاقة، إسعاد شريكك وتلقي السعادة هو جزء من الأخذ والعطاء. لا ينبغي أن يكون فعلًا من الخضوع. ولا ينبغي أيضًا أن يتحول إلى فعل من التخلي. بالحدس أنت تعرف الفرق.

## لا تحب نبعًا من الخوف

في التاريخ الهندي الفيدي، عندما خار الثور المبجل، كانت الأبقار تندفع أفواجًا إلى صوته النقي. كانت تلك الثيران تخرج ذبذبة لجوهرها، في تناغم مع الكون والذي جذب الدعم من مصادر غير مرئية. النَفَس الفيدي، والذي يعرفه معظم الناس من التأمل على أنه نفس "أوم"، يبث في الممارسين اكتمالًا داخليًا وليس خوفًا. بطريقة ما، هذا هو ما يقوم به شخص ما والذي يعبر أخيرًا عن ذاته الحقيقية. إنه كل من دعوة وفرصة. إذا كنت شجاعًا بالقدر الكافي لتقول وداعًا، فإن الحياة ستكافئك بمرحبًا جديدة.

الشخص الذي يحيا في خوف أن شخصًا ما سيغادر يحيا في قلق مستمر. ليس هناك سلام. من المشرف أن تضحي بذاتك وتنكرها من أجل الآخرين ولكن فقط إذا كان ذلك نابعًا من موضع قوة. عندما تصبح ثورًا واقفًا مدافعًا، وتدافع من أجل شيء ما، ستكافئ. ربما يستغرق ذلك وقتًا، ولكنه سيحدث.

## إبراز أفضل ثور لديك

نحن جميعًا بحاجة إلى وقت بمفردنا. قم بالرحلة العرضية بعيدًا. خصص وقتًا لتكون مع الأصدقاء من أجل حفلة سمر على الشاطئ. اذهب في جولة بالدراجة. العب الورق مع أصدقائك في ليلة الخميس.

في الأساطير القديمة، كان هناك ثور متجول اسمه "سيرس" أرعب الناس لأنه كان يقوم بشكل دوري بسحق القرى ولم يكن باستطاعة أحد إيقافه. كان الثور جامحًا وفاقدًا للسيطرة، وقد اختار أن يركض بعواطفه. ذات يوم وجدته برسيفون بعد أن داس على حقل جميل لأزهار متفتحة. تحدثت إليه، وعلى الرغم من أنه لم يكن في مقدوره

فهم الكلمات، فإن حضورها عمل على تهدئته. لقد شكلا رابطة. تعلم الثور التحكم في الدافع والصبر وكيف يستخدم قوته بحكمة. عادت برسيفون إلى الأرض كل ربيع وانضم إليها سيرس. جلست على ظهره وركض بها عبر الحقول متيحًا لها جعل جميع النباتات تزدهر بينما مرا عليها. في الخريف عندما عادت برسيفون إلى هايدز، ركب سيرس عائدًا إلى السماء كتجمية الثور. بعض الثيران تحتاج إلى مزيد من مساحة كمتنفس بعيدًا عن بعضها البعض لتجعل العلاقة تزدهر وتدوم.

## ملاحظة بشأن قول لا لثيران غاضبة

الثيران المتحكمة والمسيئة لا تتقبل كلمة "لا" بسهولة وتتطلب استراتيجية مختلفة. في الحقيقة، بإمكانها بسهولة أن تصبح أكثر خطورة عندما تحرم من شيء ترغب به. يمكن أن ترى لا على أنها استفزاز متعمد: تلويح للراية، وتحفيز الثور للهجوم. مجموعات العنف المنزلي تحذر الضحايا ألا يغادروا إلى أن يكونوا قد وضعوا خطة للخروج، كأن يخرجوا

إلى منزل أحد أفراد العائلة، أو إلى ملجأ، أو دار عبادة. الإعداد جوهري للسلامة. على الرغم من أن الأصدقاء ذوي النية الحسنة قد يكونون أخبروا الضحية أن تقول لا فحسب عددًا لا يحصى من المرات، فإن الحقيقة هي أن هذا الثور على الأرجح قد احتكر جميع التفاعلات مع الأحباء على مدار الوقت. تكون الضحية مبهورة في البداية بكل الاهتمام ورغبة الثور في احتكار كل وقت الفراغ. تفقد الضحية تدريجيًا قدرتها على أن تكون مستقلة وتتقبل الإساءة في مقابل الحب. هذا هو شكل من أشكال التحكم وليس الحب. في جميع التفاعلات مع الثيران الغاضبة، يعد التوقيت جوهريًا للنجاح.

## معرفة ثورك الطفل

عندما يبتكر الأطفال قصصًا وهمية نعتقد عادة أن هذا محبب للغاية وخلاق. نحن نعجب بمخيلاتهم النشطة ونبتسم لبراعتهم. نحن نسامحهم. ذلك القبول بل وحتى العاطفة بإمكانها تعزيز السلوك، بطريقة ما، مط الحقيقة مدعم من الأبوين المحبين من الأيام الأولى فصاعدًا. لكن

بينما تكبر الثيران الصغيرة، لا يعد هذا مقبولًا بنفس القدر لأن الهراء له مدة صلاحية. ومع ذلك، قد لا يزال الآباء يشتركون في دعم هذا الشكل من الحكي. نبعًا من الحب الأولي الأعمى، يمكن للأمهات والآباء أن يغالوا في كفاءة أطفالهم.

بل إننا حتى نتوق إلى هذا النوع من المديح، لأنه في مكان ما من خبايا روحنا، نشعر بعظمة في أنفسنا لم تظهر أبدًا أو تنال التقدير من قبل الآخرين ويبدو الأمر جيدًا أن الأم أو الأب يرونها بوضوح بالغ. يمنحنا ذلك أملًا في الإمكانية. ولكن ينبغي علينا أن نتم تلك الإمكانية بالعمل الجاد وفي النهاية تقييم واقعي لمواهبنا. حاول أن ترى نفسك كما يراك الناس وليس فقط من خلال عيني والديك. علاوة على ذلك، هناك ثيران لا تتوقع أن يعاملها العالم كأطفال محببة للأبد فحسب وإنما أيضًا تتوقع أن ينقذها آباؤها دومًا. بفضل الحب المضلل، لم تواجه مطلقًا عقبات أو أحكامًا. لم تسمع مطلقًا كلمة لا وتدفع ثمن عواقب ذلك.

الثيران الصغيرة التي نشأت في البرية مع وجود غصون متساقطة وخصوم تعرف كيف تدافع عن نفسها وبإمكانها ترقب الخطر. تعرف كيف يمكنها أن تكون واسعة الحيلة ومبتكرة. لا تتلو فحسب ما تعلمته في كتاب.

"أنا ممتن لكل أولئك الذين قالوا لا.
فبسببهم قمت بالأمر بنفسي".

**- ألبرت أينشتاين**

الثيران التي تتوقع الحب الأبوي في عالم البالغين لا بد أن تمر بصحوة قاسية. فهي إما تتعجل الاستحسان والترقية بشكل مبالغ فيه، وإما غير راغبة في العمل والمحاربة من أجل مكان وفقًا للترتيب الهرمي.

ها هي طرق لتمنح طفلك شخصية قوية حتى يمكنه مقاومة الاعتداءات والهجمات في كل من شكليها اللفظي والجسدي، والتي ستحدث في اسطبل ثيران الحياة.

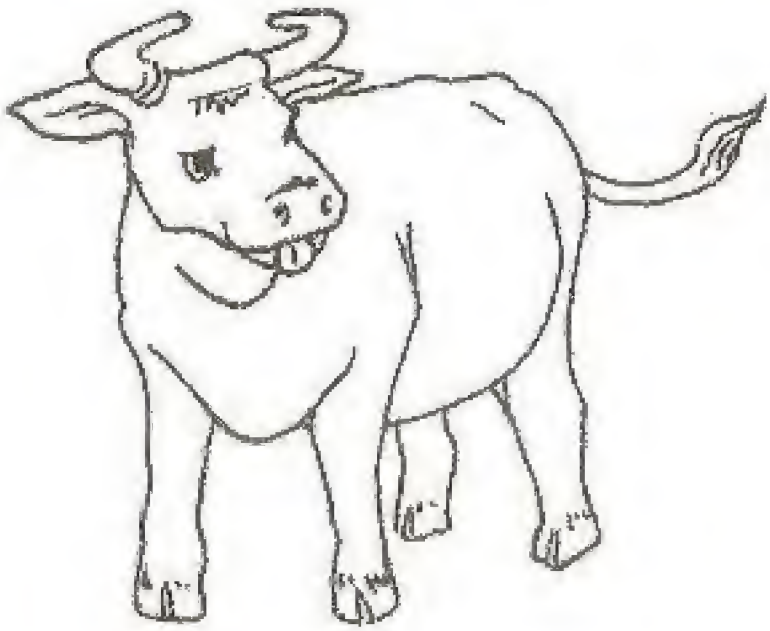
## ينبغي أن تقول لا وتعنيها

ثور حكيم مسئول عن إدارة إمبراطورية إعلامية كبرى لديه خمس بنات ناجحات. سأله الأصدقاء عما قام به، وماذا كان سره. أولًا، نسب الفضل لزوجته، التي تشارك معه السر. ينبغي عليك أن تختار مسألة والتي تخطط أن تكون عنيدًا كالثور تجاهها. لا هواتف خلوية حتى يبلغن ١٠ سنوات. لا خرم للأذن حتى يبلغن ١٦ عامًا. وتلتزم بها. ثم عند أي انتهاك ربما قد يكونون ارتكبوه، تأكد من فرض عقاب مناسب والتزم به. الرد بوقاحة يعني إلغاء العطلة. الثيران الصغيرة ستنتحب وتشكو. ولكنهم سيعرفون أن "لا" تعني "لا". سيحترمونك. لذا، فيما بعد، عندما يقول الثور الأب إنكم إذا اخترتم القيام بهذا، فسيكون لهذا عواقب، لن يشكوا في الأمر. سيتخذون خيارات أفضل، وسيتعلمون

الإشباع المؤجل. اختر شيئًا لتقول لا من أجله مع وعد بنعم في المستقبل لتعلم الانضباط والقيم.

## استكشف قيمك

النسل مهم. اسأل أي شخص يعمل مع الثيران. هناك قيمة في معرفة من أين أتيت وما الذي تناصره. الثيران البشرية تحتاج إلى ملء آذانها الثورية الصغيرة بقصص وقت العشاء عن كيف أنها جزء من اسطبل كبير. الثيران الصغيرة تحتاج إلى تذكيرها بأنها ذات صلة بأسلافها: العمات والأعمام والجدات والأجداد. بإمكانها استمداد الإرشاد من نظام قيم يهتم بالقلوب المحبة، والعقول الفضولية، والتعليم القوي، ومساعدة المحتاجين. اروِ نها قصصًا عن التحديات والإخفاقات للأقارب وعن الانتصارات أيضًا. فهذا يساعدها على اكتساب القوة لقول لا للسلوك السيئ ولضغط الرفاق. استخدام كلمات "في هذه العائلة نحن نقدر" عوضًا عن "ينبغي عليك" سيجعل أطفالك أقل ميلًا لخرق القواعد، وأقل ميلًا إلى كسر قلبك خلال ذلك.



## الانضباط مقابل العقاب

الثيران مخلوقات منضبطة تعرف أنه ينبغي عليها جعل القطيع يتقدم للأمام. الثور الحكيم يعرف أن الانضباط ليس عقابًا. ليس تسديدًا مقابل خطأ. إنه البناء لنظام قيم داخلي.

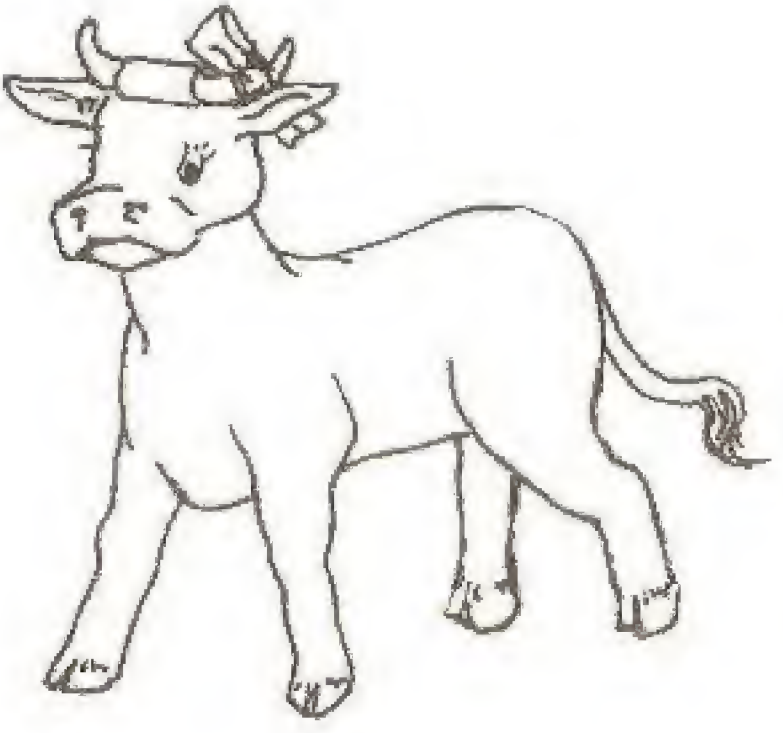
ينظر العقاب إلى الماضي. فهو يسدد ثمن أفعال خاطئة في الماضي. بينما يتطلع الانضباط إلى الأمام من

خلال إعطاء طفلك الثور هيكلًا ليكون أكثر فعالية في حياته وليقول لا للأشياء المضرة مثل المخدرات والعلاقات غير المنتجة. الانضباط يعني قول لا للذهاب إلى السينما حتى يتسنى لك التدريب على التسديد بالمضرب أو تلقي درسك لتعلم البيانو. ينبغي عليك قول لا لأشياء لتتعلم فوائد الانضباط وترى العوائد. الثيران الأبوية بإمكانها أن تُعلم من خلال القدوة. كيف؟ من خلال مشاهدتك وأنت تقاوم الذهاب إلى حفلة حتى يمكنك تعلم الكمبيوتر لتحسن أداءك الوظيفي، ومن خلال مشاهدتك تتمرن في صالة الألعاب الرياضية لتحارب دهون البطن تلك، ومن خلال ملاحظتك وأنت تقول لا لفطيرة التفاح في أيام الأسبوع ولكن مع منح نفسك مكافأة في أيام نهايات الأسبوع، كل تلك القيم بإمكانها أن تنطبع في حمضها النووي.

## ثور مسئول

يرى ثور صغير لوح حلوى في المتجر. تقول أمه لا. يبدأ الثور الصغير في النشيج. يبدأ في التوسل. تظل ثورة الأم متمسكة

بكلمتها. يبدأ عندها في النقر بقدميه والصراخ بأعلى صوت، صرخة بأعلى حنجرته يهتز لها الزجاج. تستسلم الأم. وبإقناع نفسها بأنه مجرد لوح حلوى، تبرر استجابتها. بينما يصبح الثور الصغير أكبر، يدرك أن هذا الأسلوب فعال ويستخدمه ليحصل على أحذية لركوب الخيل، ودراجات، وفيما بعد شاحنة صغيرة. بمجرد أن يحصل الثور على رخصته للقيادة، يقود السيارة بسرعة بالغة. يتلقى تذاكر لمخالفة السرعة. ولكن الثور الأب يسددها له. يتلقى الثور الشاب المزيد من المخالفات وأخرى لاستخدام الهاتف أثناء القيادة ويذهب إلى المحكمة. تستأجر الأم محاميًا حتى لا تبطل رخصته. بعد مضي بضع سنوات، يُتوفى الثور الشاب في حادثة سيارة. بالنظر إلى الماضي، يتمنى الأبوان لو أنهما لم يتدخلا وتركاه يفقد رخصته، عوضًا عن حياته. لا تنشئ وهم الوالد الحاضر على الدوام والذي سينجز جميع الأمور. شجع ثيرانك الصغيرة ولكن دعها تختبر العواقب أو أنك أنت من ستختبرها.



## ثور مصرفي

بعض الثيران من الأبناء البالغين يصبحون معتادين للغاية على إنقاذك لهم إلى حد أنهم سيتدافعون للحصول على مدخراتك. لأنك لم تقل "لا" بالقدر الكافي، فإنها تتوقع منك أن تكسيها، وتدفع مقابل مرابطها الجديدة، بل وأن تمول مشروعهم التجاري الوليد. لقد منحت الكثير للغاية إلى حد أنك وضعت نفسك في خطر. عندما يطلب طفلك الثور البالغ

قرضًا، تأكد أن في إمكانك تحمل نفقته. ليس هذا حرمانًا من الحب وإنما حماية لنفسك. امنح ما يمكنك إعطاءه فحسب. كن متوفرًا للمساعدة دون تعريض مستقبلك للخطر. يمكنك أن تعرض أن تساعده على الحصول على قرض بنكي، أو إيجاد أعمال إضافية لنبش التبن، أو تمشيط شبكة الإنترنت للبحث عن شركات مناسبة له. بل بإمكانك حتى أن تأتي وتساعد في طلاء مكتبه الجديد. ولكن لا تدعه يستنفد حسابك المصرفي.

## ربطه بحبل

بعض الثيران ترغب في الحقيقة أن تكون أطفالها مقيدة بحبل إليها. فهي ترغب في التحكم في الحب نبعًا من الوحدة أو عدم الأمان. خلال ظروف اقتصادية صعبة، عُرض على ابن بالغ من الثيران وظيفة في مدينة جديدة مع وعد بترقية وراتب أفضل. استقبلت تلك الأخبار المثيرة من قبل عائلته بطلب ألا يقبل الوظيفة. "بعد كل ما فعلته من أجلك، كيف يمكنك حتى التفكير في مغادرة هذه المدينة وتركي؟" بكت الأم. من المفهوم أن الآباء سيفتقدون أبناءهم، ولكن

ليس من المفهوم إحكام الخناق على طفلهم البالغ ليبقوه في مكانه. يدين الطفل لأبويه بالعرفان والحب وليس بالتزام أن يظل طوع بنانهما. يحتاج الآباء إلى احترام أن لكل ثور قدره الخاص.

## معاناة آمنة

الثيران العظيمة تمرر معرفتها للصغار منها. بحلول الوقت الذي تغادر فيه الثيران الصغيرة الحقل، فإنها تتحمل مسئولية حياتها. تعلم أن بإمكانها قول لا أو نعم للاختيارات التي تعرض عليها. تعلم أن نجاحها أو فشلها أمر عائد إليها. لا تلوم الآخرين على أخطائها. أيًا ما تحصل عليه، فإنها لا تصبح منزعجة. فهي تعلم أنها فائزة لمجرد المحاولة. كما أنها تتعلم من سماع كلمة "لا" أنها لا تحصل على كل شيء ترغب به في الحياة. تتعلم أن تصبح ممتنة عوضًا عن التفكير أنها تستحق أفضل. لسماعها كلمة لا فقد تعلمت أن تصبح صبورة، ومكتفية ذاتيًا، وممتنة. تعلمت أنها المخططة لسعادتها الخاصة.

## معرفة عائلتك من الثيران

تظل الثيران قريبة للغاية من عائلتها من نفس الأصل ولكنها تشعر أيضًا بالحرية لكي تتجول دون التعرض لإصدار الأحكام. يمكن للثيران البشرية أن تتعلم هذه الدروس أيضًا.

قبول دورات الحياة هو عنصر جوهري لحياة مشبعة. في علم الأساطير، تكون الثيران رمزًا قمريًا لأن قرونها تبدو مثل الأقمار الهلالية. ولأن دورة الحياة تُرى في القمر؛ الانتقال من الظلام إلى الضوء، فإن كل بضعة أشهر تقدم إمكانية الانبعاث. في الواقع، الثيران، مثل البشر، تمر بحمل مدته ١٠ أشهر.

في العلاقة بين الأبوين والطفل، هناك أيضًا العديد من الدورات من الولادة إلى البلوغ. كأطفال، نتعلم عن العالم من خلال آبائنا واكتشافاتنا في المدرسة مع المعلمين والأصدقاء والزملاء. على الرغم من أننا قد نختلف في بعض الأحيان مع عائلاتنا، فإننا لا نزال مرتبطين برابطة الدم ونبقى أوفياء للقطيع والذي يتضمن أشقاءنا وشقيقاتنا.

يصبح الموقف أكثر صعوبة عندما نرغب كبالغين أن يُنظر إلينا كالأفراد الذين أصبحناهم وليس كالصورة التي قد تكون لدى عائلتنا عنا. شعورنا المتنامي بالذات قد يتضارب أيضًا مع توقعات عائلاتنا. نحن نحب عائلتنا وأشقاءنا وسنكون متواجدين من أجلهم ولكن لدينا أيضًا مسئوليات أخرى ينبغي أن توضع الآن في عين الاعتبار. في بعض الأوقات، يمكن لهذا أن يتسبب في الكثير من القلق؛ خاصة إذا كنت تتعامل مع فرد من العائلة عنيد، وانتقادي وغير ممتن، ومتعنت.

إليك الكيفية التي يمكنك بها أن تواجه المشكلة بصورة مباشرة.

## العجل الذهبي

أكرم أبويك، هكذا تقول الوصايا القديمة. هلا لاحظت كيف تقول الحكمة "أكرم" وليس أحب؟ اختيار الكلمة هنا له أهمية واضحة. ينبغي على الحب أن يُكتسب. نحن ملزمون بأن نتأكد من أن أبوينا اللذين قاما بتنشئتنا مُعتنى بهما. ولكن يمكننا قول لا للنقد والطلبات غير المرحب بها.

لا يجب أن تكون ابنًا يتم ربطه واقتياده بحبل في سن الرشد. أنت تمتلك خيارات.

## الطفل الصالح

في أي ديناميكية للعائلة، يصنف كل طفل مبكرًا. الطفل اللطيف. الطفل الذكي. الطفل الجميل. الطفل الذي سيقوم بأي شيء لأي شخص. يحصلون على إطراء. "أنت بارع للغاية وعطوف". هناك فخر في أن تكون نافعًا. ولكن ليس في التلاعب بك. "أنت بارع للغاية لهذا أخبرت أمي أن تحيا معك". ينبغي أن يحمل كل شخص حمله الخاص ويساهم لعائلته. لا تدع قريبًا لك يستغل طبيعتك الخيّرة. ضع خطة لمشاركة العبء.

## إعادة البناء

كيف تبني سياجًا جديدة؟ مثل أي نجار، أنت في حاجة إلى مجموعة أدوات.

أولًا، ينبغي عليك أن تستقر على الموقع. تلك هي نقطة رئيسية في مناقشة أي خلاف أو سوء فهم مع فرد من أفراد الأسرة.

حدد موعدًا في مكان محبب للجميع. لا تتواصل عبر الرسائل أو البريد الإلكتروني. الفروق الدقيقة العاطفية لا يمكن التعبير عنها بصورة ملائمة عبر التكنولوجيا. أنت في حاجة إلى أن تتحدث تلك المحادثة وجهًا لوجه. عندما تكون في الطبيعة، بعيدًا عن التكنولوجيا، يزيد الإبداع بنسبة ٥٠٪. اختر مكانًا مهدئًا، مثل مرعى يحتوي على زنابق عطرة أو جدول متموج تلقي به بالأحجار من منزلك. أو بإمكانك اختيار واحد من المطاعم العديدة حيث يبرز الثور سواء إن كان مطعم Cockn Bull أو Bull Valley Roadhouse. إرشاد الثور موجود في كل مكان من حولنا تقريبًا. لذا، في المرة المقبلة التي ترغب فيها في تحديد موعد لاجتماع، فكر في مكان يكون اسم الثور محفورًا به حتى يتمكن من إرشادك تجاه هدفك.

## دعامات

عندما تضع الدعامات لسياجك، لا تطرق بالمطرقة بقوة. إذا طرقت بقوة بالغة، فسيتصدع الخشب وكذلك فرد عائلتك. إنها محادثة بهدف علاقة أفضل وأقرب وليست

مهاجمة أو مناجاة فردية. صرح بماهية الحدود التي ترغب في وضعها الآن.

إحدى الثيران البشرية كان لها أخ والذي عسكر في كوخها الصيفي وكان أخرق. أعلن "أنا أخطط للبقاء أسبوعًا في منزلك"، ولم يضع في اعتباره مطلقًا الإزعاج الذي سيتسبب فيه لشقيقته والتي لديها أسبوع عمل مزدحم، عوضًا عن الشعور بأنها مقيدة، قالت الشقيقة: "لا، هذا الوقت ليس ملائمًا، ولكن يمكنك أن تزورني في هذا الموعد المستقبلي". كما أنها أخذت بنصيحة ثور حكيم والذي اقترح أن تؤلف مانيفستو ثوريًا لجميع ضيوف المنزل فيما يخص أوقات الوجبات، والغسيل، والتوقعات. لقد وضعت حدودًا واضحة أخيرًا. بالتأكيد، في المرة التالية التي زارها الشقيق، كان أكثر إبداءً للاحترام وأكثر عرفانًا.

## لا يمكنك أن تكون في متناول الجميع طوال الوقت

قل لا للأجهزة الإلكترونية لفترات معينة خلال اليوم. يمكن للمقاطعات أن تعطل مسيرتك المهنية وحياتك. فهي

تكسر تدفق التركيز وتنفيذ التفكير والإتمام. بأداء منتظم كالساعة، تتصل والدتك أو شقيقتك بينما تكون في طريقك للمغادرة من أجل العمل، أو الجلوس لتناول العشاء. عوضًا عن قول: "لا، لا يمكنني التحدث" فإنك تستمع بصبر بينما تشتكيان من مدرب كرة البيسبول لابن شقيقتك، أو قصة الشعر السيئة لشقيقتك، أو لعبة ماهجونج الخاصة بوالدتك. أبلغ أصدقاءك وعائلتك أن بإمكانك التحدث في أوقات معينة فحسب مثل خلال وقت الغداء أو قرب موعد النوم. على الأرجح أنهم سيجدون شخصًا آخر ليهاتفوه ولن تكون متأخرًا أو تفوت وقتًا ذا قيمة مع عائلتك.

## ذكّر والديك أن لديك عائلة خاصة بك أيضًا

نقاط الضعف تجعل الأشخاص أنانيين. ينسى الآباء الثيران في بعض الأحيان أنه على الرغم من أن حياتهم قد تباطأت، فإن حياتك قد تسارعت؛ حتى وأنت لا تحتسي مشروب Red Bull. فهنالك الأطفال، ووظيفتك، وسطحك الذي يسرب الماء، ومواعيد الانتقال المشتركة بالسيارات، والطهي

ومحاولة إيجاد بعض الوقت للأصدقاء. أنت لست مسئولًا عن الوحدة التي يشعر بها شخص ما. وليست وظيفتك أن تكون مصدر تسليتهم. أنت لا تزال شخصًا صالحًا إذا لم تترك مباراة ولدك لكرة البيسبول لأن والدك يرغب في لبن منزوع القشطة على الرغم من أن لديه قشطة في المنزل. قل لا لمغادرة المباراة ونعم للاستثمار في خطة للاشتراك في الإنترنت أو الكابل أو تشجيعهما على الالتحاق بصفوف تعليمية في مركز اجتماعي.

## جلسات ثور

عندما تشارك مشاعرك، كن حذرًا. قد تصبح الثيران دفاعية مع الإنكارات وستفيض بسيل من التفنيدات. قاوم إغراء الاشتراك في الاتهامات. ركز على المشكلة وليس الشخص. ابقَ بعيدًا عن "أنت جعلتني..." واتخذ أسلوبًا آخر، مثل: "أنا أرغب في أن يكون لدي علاقة أفضل معك". من خلال التصريح بأنه كان يجب عليك أن تكون انفتاحًا وتعبيرًا عن مشاعرك فيما مضى، أنت تمنع الثور الآخر من الشعور بالهجوم عليه. الاعتراف بأنك

قد ارتكبت أخطاء في علاقاتك العائلية يخلق مساحة للمناقشة عوضًا عن الاتهامات. بهذه الطريقة سيشعر الثور بالراحة معك ويمكن لكليكما أن يقود المحادثة إلى هدف متبادل. الحوارات الفردية ليست بمحادثات. رحب باقتراحات لتحسن علاقتك. من يعلم؟ ربما يكون لديهم اقتراح جيد.

## ابتسم

مخ الثور يحتوي على العديد من الطيات والصلات حيث أن المخ البشري ومخ الثور يتذكران أيضًا الوجوه والأحداث. لأولئك الذين يسعون إلى تجنب الصراع أو المواجهة، فإن التعبير عن حاجتهم قد يستحث التوتر عوضًا عن الثقة. الأشخاص المتحكمون سيتعرفون على هذا التوتر ويستغلونه لصالحهم. يمكن لمخ الثيران البشرية أن يتأثر بالابتسام. تسجل عقولنا الابتسامات على أنها عاطفة عندما لا نكون تحت تهديد. على مدار الوقت، تلك الرسالة تتطور بحيث أن النشاط العضلي المتضمن لابتسامة كبيرة دافئة يرسل رسالة إلى المخ مؤشرًا بالأمان والتي عندها تُترجم إلى

معدلات ضربات قلب أقل ومعدلات توتر أقل. الابتسامة الدافئة بإمكانها أيضًا إذابة أبرد الثيران.

## وصفات العائلة

تعلمنا عائلاتنا من نرغب أن نكون ومن لا نرغب في أن نكونه. التعامل مع أي فرد في العائلة يتطلب إدارة التوقعات. لأنه في أي وقت تجادل فيه مع الواقع، ستخسر. تعرَّف على الثيران من حولك وعلى ما هي قادرة عليه ولا تحاول تغييرها. بدلًا من ذلك، غير كيفية استجابتك لها. في بعض الأحيان (مثل نفق زمني) ستنقض عليك عائدة بك إلى تلك اللحظة التي أتلفت فيها شقيقتك التي شيرت المفضل لك، أو اللحظة التي دعاك فيها أبوك بالكسول، أو اللحظة التي نسيت فيها والدتك أن تقلك من المدرسة. تصبح عالقًا في تلك اللحظة وتحرم نفسك وعائلتك من أفضل ما يمكنك تقديمه. لا يجب أن تمنح الماضي تلك القوة البالغة ليؤثر على إمكانية حياتك. العديد من الأشخاص يمضون فترة بلوغهم وهم يتعافون من طفولتهم. لا تهيئ نفسك لخيبة الأمل وتتوقع من الناس إبداء الامتنان والحب كما تفعل.

ربما تعتقد أن الحب الحقيقي هو مقياس مدى استعداد شخص ما لأن يكون منزعجًا من أجلك خلال أزمة. وقد يعتقد آخرون أنهم قد قاموا بما يتوجب عليهم بمهاتفتك مرة واحدة. قدرة كل شخص على الحب وإظهار الحب مختلفة. فبعضهم يمتلك ما يقدر بجالون بينما آخرون لديهم سعة نصف لتر.

## انظر للأشياء بطريقة جديدة

كهف شوفيه بفرنسا تم اكتشافه في عام ١٩٩٤، وهو متاهة من الرسوم والمنحوتات مليئة برسوم للثيران رُسمت منذ ٣٢,٠٠٠ سنة ماضية؛ وهو بهذا من أقدم الفنون المعروفة بالعالم. حركة لمصدر ضوء بإمكانها أن تتسبب في ظهور الرسومات، بينما حركة أخرى تجعلها تختفي عائدة إلى الظلام. إذا رغبت في تلك الرسومات، ينبغي عليك أن تبذل جهدًا لتحافظ على وقفة تبقي على مصدر الضوء في موضع معين. ينبغي عليك أن تكون مركزًا لترى الفن. التخلي عن الكيفية التي ترى بها عائلتك على نحو منتظم

بإمكانها أن تكون على نفس القدر من التنوير. تظاهر بأنك تقابلهم للمرة الأولى. ما الذي قد تقوله؟ كيف سيصفون أنفسهم؟ ما أكثر شيء يفخرون به؟ فكر فيما قد تكتشفونه عن بعضكم البعض إذا لم يكن الماضي في حاضرك. ربما تفكر في بدء علاقاتك معهم على صفحة بيضاء من جديد.

## القوة والسلام

العادات مثل الأنماط الفنية مرسومة بداخل جسدك: فهي مصبوغة بألوان خبرتك وتشكل كيفية استجابتك وتفاعلك مع العالم. ولكن بإمكانك إعادة رسم تلك الخطوط بالصبر والملاحظة والإبداع.

في أعمق جزء من كهف شوفيه الذي يبلغ ١٧٠٠ قدم، يتدلى مخروط من الصخور من السقف حوالي متر أعلى الأرضية. الرسوم على المخروط تعرف من قبل علماء الآثار باسم فينوس شوفيه. بطن امرأة حبلى موصولة بثور وقد أصبحت أرجلها أرجله وعينه حيث من المفترض

أن تكون سرتها. فينوس والثور هما كيان واحد، متشابكان ومتصلان، يؤثران على بعضهما البعض.

حفريات كهوف أخرى كشفت عن رمزية مشابهة؛ حفرية Lauseel Venus تمسك ببطنها الحبلى وقرني الثور، وLa Madeleine Venus الحبلى تستلقي بجوار ثور مرسوم بينما كائنات أخرى تريح قدمها على الحيوان للدعم. هناك شخصيات أخرى حظت باحترام في الثقافات اليونانية القديمة، والتي تُرى دائمًا مع الثور والحمامة. رسالتها يتردد صداها اليوم في أي تعاملات مع أفراد الأسرة. بينما تستدعي قواك ينبغي عليك أن تضع عينيك دومًا صوب السلام.

## معرفة أصدقائك الثيران

كما قال الثور الأيرلندي الحكيم، جورج برنارد شو، ذات مرة: "لا يمكنك اختيار عائلتك ولكن بإمكانك اختيار أصدقائك". نحن نختار بالفعل أصدقاءنا. ومع ذلك، ففي بعض الأحيان لا نقوم بالخيارات المثلى. قد نمنح ثيرانًا بشرية ولاءنا، وحبنا، ووقتنا، وأسرارنا، ولكن عُرف عنها

أنها قد تنقلب ضدنا، بقرون مدببة، بإمكانها شق قلوبنا وثقتنا. بإمكانها إشعارنا بخيبة الأمل. من دون احترام للماضي، بإمكانها التخلص منا بقسوة عندما لم نعد ذات فائدة لها. إليك بعض النصائح عن تقدير صداقاتك وإيجاد أصدقاء حيث تتفجر الضحكات أكثر من الدموع. ففي النهاية، الأصدقاء الرائعون مثلهم مثل فراش كبير ناعم من التبن والذي يلطف من أي سقطة ويغذينا بالضحكات والأوقات الجيدة.

## تهيئة ذهنية

قبل أن تشخص نفسك بالاكتئاب أو نقص الثقة بالذات، احرص على ألا تحيط نفسك بروث البقر. السبب في أنك قد تواجه صعوبة في قول لا هو أنك محاط بالنرجسيين الأنانيين.

الآخذون يحبون المعطائين. إنهم يسرعون في التعبير عن الشكر ولكن ليس في التبرع بالخدمات. ولكن تلك الثيران الصديقة لا تواجه مشكلة في طلب استعارة سيارتك أو ثوبك الجديد تمامًا، أو نوادي الجولف الجديدة تلك، أو

معارف والد زوجتك في شركة المحاماة. إنها أنانية للغاية ولا يخطر على بالها أنها ليست معطاءة. ولا تفتقدك إذا غادرت لأنها لا ترتبط حقًا بأي أحد مطلقًا. الأمر ليس شخصيًا. هذا هو ما هي عليه.

لذا ربما حان الوقت لمواجهة الحقيقة المرة. أنت بحاجة إلى وصفة لشفاء الانزعاج الذي تشعر به داخلك. أفضل دواء هو تهيئة ذهنك. استكشف لماذا تهتم بهذا الشخص، ما الذي يستحثه هذا الثور بداخلك ليجعلك ترغب في إجهاد نفسك مقابل عائد قليل للغاية؟

بفضل الماشية، فإن أكثر من ١٠٠ دواء متوفر للثيران البشرية بما في ذلك الإستروجين والأنسولين. إذا كان كونك نافعًا للغاية لأشخاص جاحدين يشعرك بالغثيان، فتوقف. اشغِ نفسك بإيجاد أشخاص آخرين يتشاركون قيمك للصداقة.

## لا تتحكم في الحب

هل من الممكن أنك قد تكون سهلت الأمر للغاية على الشخص الذي تحبه ألا يقوم بشيء؟

"سأجلب ملابسك من التنظيف الجاف، وأقوم بحجوزات المطاعم، وأنظم حفلة يوم ميلاد أطفالك". قد تكون تلك محاولات متخفية للتحكم بالحب. تراجع للحظة وانظر إذا كان أصدقاؤك من الثيران يلاحظون. لا يجب أن تكون العلاقات أحادية الجانب. إذا وضع ثور وزنه بأكمله على قدم واحدة فسينقلب. أنت تستحق أن يكون لديك شخص يرغب في إسعادك أيضًا. استخدم عين الثور خاصتك لتكتسب أشخاصًا يبادلونك الحب.

## ثور سلبي عدواني

بعض الثيران تعرض طلباتها بحماس مبتهج. عبارة مثل: "ينبغي أن تأتي معنا في عطلة هذا الأسبوع، لا يمكنك قول لا" تضع عليك عبء القبول. التهديد الضمني هو أنك إذا قلت لا، فلن يعاد دعوتك إلى نشاط المجموعة. الخوف من الهجر ليس سببًا للخضوع. مواجهة حقائق جدول المواعيد المضغوط تتيح لك اتخاذ خيارات تعمل لصالحك أنت وعائلتك. قاوم ضغط الأقران في أي عمر. قل لا بطريقة مهذبة واعرض بديلًا.

في كثير من الأحيان، ستدني تلك الثيران البشرية بتعليقات على أصدقائك الذين قد لا يكونون جزءًا من المجموعة. فقد يتذمر أحدهم قائلًا: "كيف يمكنك أن تكون صديقًا لهذا الثور!". اعلم أن تلك الثيران الغاضبة تمحو الآخرين بطريقة استراتيجية لكي تجعل نفسها تبدو أكثر قوة. ينبغي ألا تكون استجابتك الصمت. طور استراتيجية مثل: "يمكنني إيجاد شيء مثير للاهتمام في كل شخص. ألا يمكنك ذلك؟" أو "لطالما كانت صديقة جيدة لي". ضع الثور المهاجم في وضع دفاعي، وإذا كان ذلك ممكنًا، فقم بهذا علنًا. ثور آخر رد ذات مرة على هذا التعليق بقول: "بالطبع إن أكثر ما أحبه هو أن أتواجد معك ولكن عندما لا تكون متاحًا، فإننا نرى بعضنا من حين لآخر بما أن كلينا يحب التنزه على الأقدام". حتى إذا لم تسجل الثيران الأخرى استجابة، فإنها تعلم أن لديك دعمًا والذي يكتسب احترامًا. طريقة أخرى لصقل ديناميكيات مجموعة إيجابية هي أن تصبح مسُليًا بارعًا ومنظمًا. عندها يمكنك اختيار الأصدقاء لدعوتهم في سهراتك، وحفلات الشواء، والتجمعات. بذل هذا الجهد يقدم أيضًا إمكانية تقديم ثيران أخرى لبعضها البعض وإشعال شرارة صداقات جديدة.

## منهك للغاية

احذر من الشراك. سيسألك بعض الأصدقاء للقيام بمعروف لهم دون البوح بكم الوقت الذي ستستغرقه المهمة. "هلم، سيكون الأمر ممتعًا" سيقولون كدعوة مغرية. بعض أحداث صنع المعروف تتطلب التزامات فصلية في مقابل الالتزامات الشهرية. الموافقة على خبز كعكة لمزاد مدرسي هو أمر أقل تطلبًا من إدارة لجنة جمع التبرعات. اسأل دائمًا إذا ما كان التزامًا طويل الأجل أم قصير الأجل وما المدة المتوقعة للالتزام. لا يرغب أحد منا أن يخيب ظن أحدهم. قول لا كثيرًا ما يكون أفضل من الالتزام بأكثر ما يمكنك وعدم استطاعتك الوفاء بوعدك. ولا نرغب مطلقًا في أن يُطلق علينا ثيران غير جديرة بالثقة.

## الصراحة هي أفضل سياسة

هل ترغب في إثارة إعجاب شخص يقدم لك دعوة ما؟ قل لا دون أن تجبره على أن يطاردك برسائل البريد الإلكتروني والرسائل القصيرة كما لو كان يحاول اصطياد ثعلب. العديد للغاية من الثيران البشرية تنتظر حتى آخر لحظة

لتستجيب لدعوة ما وهو أمر فظ ومزعج. كما أنه يجبر المضيفين للاندفاع لتحديد كم المؤن التي ستقدم ويمنعهم من دعوة ضيوف أكثر امتنانًا لدعوتهم. إذا لم تستطع قبول الدعوة، فقل لا. احتوِ الشخص بينما ترفض الطلب، المضيفون يقدرون ذلك. وسيتم دعوتك مجددًا.

## عندما يتعين عليك قول لا لطلب

عندما يطلب منا شخص ما معروفًا، فإن الثور العطوف بداخلنا يرغب في أن يكون نافعًا. ولكن المصداقية مهمة، كما هو الحال بالنسبة لمراعاة وقت أصدقائنا الآخرين. الثور العدواني يعرف كيف يتجاوز حدود الأدب. يقول: "اتصل بصديقك واسأله إذا ما كان بإمكاني أنا وأصدقائي المرحين والجنونيين الذهاب دون دعوة إلى مسكنه الصيفي". ليس هذا بتخطي حد وإنما تعدٍ عليه. في بعض الأحيان يطلب منك الثيران المتغطرسون أن ترسل سيرًا ذاتية لأشخاص تعرفها لوظائف قد لا يكونون مؤهلين لها. أنت لا تزال شخصًا صالحًا إذا قلت إنك لست مرتاحًا لهذا

الطلب. قم بالدفع العكسي. "لا، أنا لا أشعر بارتياح لمهاتفة صديقي من أجل هذا، ولكنني سأحاول التفكير في شخص آخر من أجلك في المستقبل. أنت تقول لا للطلب وليس لرغبتك في المساعدة. الثيران الكريمة والعطوفة تحاول ربط الناس معًا عندما يكون الأمر نافعًا على نحو متبادل ودون استغلال الوقت القيم لأحدهم.

## القطيع يمكن أن يحميك

الحفاظ على قيم قوية يتطلب التواجد في قطيع من الثيران الداعمة. عندما تكون منفصلًا، يكون من الصعب أن تكون منضبطًا وتتمرن على ضبط الذات. من الأفضل أن تحتفظ بعصبة من الثيران لها نفس نظام القيم لديك، سواء إن كانت في دار عبادة أو استديو يوجا أو مجموعة دعم. فنحن نحتاج إلى مجتمع ننتمي إليه.

تستعرض إحدى أساطير أيسوب موضوعًا مشابهًا. وضع الأسد عينيه على ثلاثة ثيران في المرعى، ولكنه خائف من مهاجمتها معًا. باستخدام الخطاب الماكر ونشر الغيرة تمكن من تفريقها ثم هاجم تباعًا دون خوف بينما ترعى

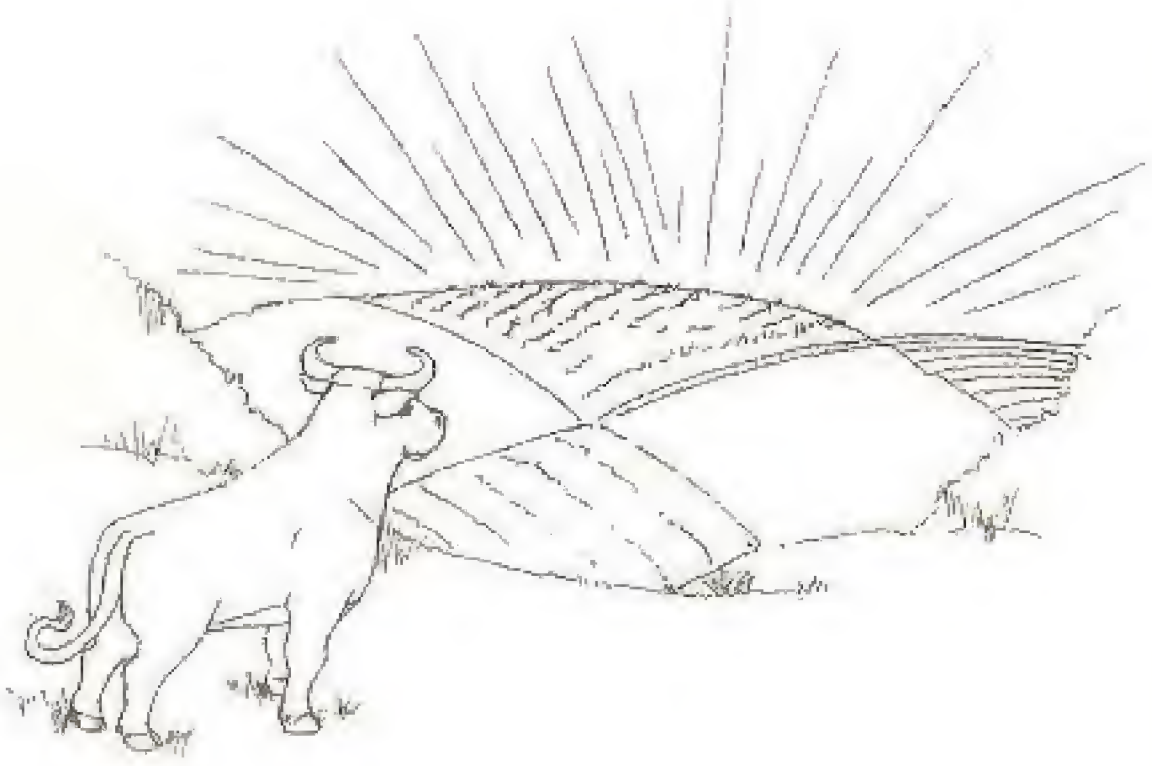
وحدها. الدرس هو أننا نحتاج إلى بعضنا البعض وينبغي أن تلزم الثيران الصالحة جانب بعضها البعض.

"فن القيادة هو قول لا وليس نعم. من السهل للغاية أن تقول نعم".

– توني بلير،
رئيس الوزراء الإنجليزي السابق

# الجزء ٥

# مراعٍ جديدة



**بعد** رحلة طويلة، ستتوقف الثيران عند حفر المياه. تخوض الثيران في المياه. فهي لا تغرق. وتعرف تحديدًا مدى العمق الذي تخوضه مثلما تعرف تحديدًا مقدار ما يمكنها حمله. إذا كان كثيرًا للغاية، فإنها تقول لا. إنه جزء من حكمة الثور.

ومع ذلك، فالثيران البشرية تسمح لأنفسها بالسباحة في كم كبير للغاية من المعلومات المضللة التي تغرق فيها. نحن نغرق حتى أعناقنا في الهراء، ونلتقط أنفاس الهواء بصعوبة، بينما تتدفق البيانات والهراء من خلال كل بوابة إلكترونية، وتتنافس على لفت الانتباه بسرعة تفوق سرعة الصوت.

لهذا يحاول مروضو الثيران منحنا صحوة لطيفة. كلما أتحنا للسياسيين والمحامين بالإضافة إلى أقارب معينين ضرب أقدامهم بقوة على الأكاذيب كما لو كانوا يمثلون في فيلم Riverdance، خاطرنا أكثر بمستقبلنا.

بالتأكيد، لطالما حوّر الساسة الحقيقة، وبالغ مندوبو المبيعات في مميزات المنتج، وجمّل الرجال والنساء قصصًا عن الرياضة أو فتوحات غرف النوم. ولكن كان هناك دائمًا

توقع؛ شيء واقعي يدعم التبجح. كجزء من اللعبة، يمتلك الجميع مقياسهم الخاص بالهراء لقياس قدر الحقيقة من الخيال.

طالما بإمكانك التمييز بين الحقيقة والخيال، يمكن أن ترى الأمر على أنه تسلية أو جزء من التجارة. أولئك الذين برعوا حصلوا على تصنيف فنان خداع، تقديرًا لهذا الشكل الفني. إذا عمل شخص ما بكد بالغ أو اختلق أكاذيب ينصرف الناس عنه على أنه مليء بالهراء. الخطوط رسمت وهذا هو ما يشجعه مدربو الثيران.

في العقد الماضي، تلك الخطوط كان لها حدود مشوشة ومختلطة. طريق المعلومات السريع لم يعد يتطلب الحقيقة لأننا لا نرى عواقب كافية تنتج عن الأكاذيب.

للفوز بانتخابات أولية، يهتم الساسة بالمجموعات المفصلية المهمة، ثم في نوع من الانفصام الانتخابي، يعلنون أنهم بدّلوا وجهات نظرهم للغالبية المتوسطة. يطالبون ببطاقة دخول مجانية لكي يصبحوا وسطيين ويخبروننا أن نصدق ما نسمعه إلى أن يغيروا رأيهم.

في المكتب، يمكن لناقم مضلل لديه لوحة مفاتيح أن يغرق مختصين صادقين ومعتمدين، والذين يهتمون بالدقة والتقرير غير المتحيز.

ما يزيد الحيرة هو كيف سيخبرك فريق ريد بولز بالإضافة إلى بعض العلماء البشريين أن الكافيين رائع لك بينما ستعارض دراسة أخرى غير مدعومة وينظر إليها على قدم المساواة. استمع إلى ثور جون للتعداد النقطي والثور الجالس. المصادر مهمة. هناك فارق بين تلقي المعلومات من مايو كلينك في مقابل مواقع تنشر معلومات ومنتجات مشكوكًا فيها.

هذا هو السبب في أنك قد منحت قرني ثور شخصيين لتقول كفى تعني كفى. ليس لتنسحب وتتراجع للخلف ولكن الأخرى هي رغبة في الالتفاف نحو اتجاه جديد، شمالاً باتجاه الروح يكون لطيفًا دائمًا، أو حيثما ينبض القلب بشعور الغاية والفخر. يمكن لهذا أن يحدث فقط إذا قلت لا للهراء وأن تصبح واثقًا من الجوهر. عندما يتعلق الأمر بالحياة وأيضًا بالحب والموت، فنحن جميعًا هواة. مهمتنا:

تعلم مهارات البقاء لنصبح أفضل ما يمكننا بينما نحافظ على نزاهتنا. بقدر ما يبدو الأمر مجهدًا، فإنه يمكن تحقيق الأصالة من خلال مئات من الخطوات اليومية. الصبر والذكاء والجلد بإمكانها، بل وستفعل ذلك، أن تؤدي إلى مراعٍ أكثر خضرة.

## الوصايا العشر

على ضوء حكمة الثور، إليك عشر وصايا تمت مناقشتها في هذا الكتاب. يمكنك أيضًا أن تضيف وصاياك الخاصة لمزيد من الإلهام والإرشاد.

١. قول لا يعني أننا نمتلك المهارات لكي نكون أقوياء ولسنا متنمرين.

٢. قول لا يعني أننا لسنا مدمنين على استحسان الآخرين وأننا اكتسبنا احترامًا للذات.

٣. قول لا للتعجل خلال الحياة يمكننا من أن نكون أكثر تأملًا ونجاحًا.

٤. قول لا يُحدث صوتًا يُسكت الظلم ويمهد الطريق للتغيير والابتكار.

٥. قول لا لا يتسبب في الهجر وإنما الإمكانية.

٦. قول لا يمنع المتسولين من الرغبة في استنزاف كل شيء نملكه.

٧. قول لا يعني أنه على الرغم من أننا نفهم أن هناك الكثيرين ممن هم في عوز فلا يمكننا أن نساعد بنجاح جميع من يطلب العون.

٨. قول لا يعني أننا واقعيون حيال ما هو متطلب لنعتني بأنفسنا وبالآخرين.

٩. قول لا يمكن أن يحدث في أي وقت. حتى بعد أن تقول نعم، يمكنك أن تغير رأيك إذا كان ثورك الداخلي يشجعك على تغيير المسار، ويجب عليك أن تثق بتلك الحكمة.

١٠. قول لا يعني أننا نقبل توازن طاقتي الين واليانج بالكون وكيف أنها جوهرية ومثالية بنفس قدر قول نعم. ففي النهاية، الحياة المشبعة، كما تعرف الثيران الحكيمة، هي الموازنة بين التشبث والتخلي.

## جائزة نوبل لقول لا

مثل عصف الريح، يمكن لنفَس الثور أن يدفع بالعواطف السلبية ويجلب الإيجابية. الرياح، كما تعرف لا تُرى، ولكن يمكن الشعور بها. أتذكر آخر مرة ربما تكون قلت فيها شيئًا ما نبعًا من الخوف أو رغبة في القبول والذي لم يكن صادقًا وشعرت بموجة من المشاعر بداخلك؟ هذا هو نفَس الثور يخبرك أن بإمكانك القيام بما هو أفضل. أن تكون أعلى قدرًا وأكثر مهارة؛ حتى لو عنى ذلك أن تعمل بجد أكبر على مهام قد لا تحبها.

العواطف مثلها مثل أنماط الطقس في العديد من الجوانب. في لحظة ما تكون مشمسة، وفي أخرى عاصفة،

وفي بعض الأحيان تستقر سحابة تحجب عنك الرؤية.

هل علمت أن الثيران لديها قدرات تنبؤ أفضل من علماء الأرصاد الجوية بالتليفزيون؟

يمكن للماشية الشعور متى ستمطر ومدى شدة سقوط الأمطار. ما الذي تفعله؟ إنها ترقد في الحقول وتستغل الوقت في التفكير والتخطيط. إنها تعرف متى تقاوم المطر ومتى تنتظر إلى أن تمر. تفهم الثيران التوقيت.

باستدعاء ثورك الداخلي والوثوق به، يمكنك أن تعمل في العالم بأكمله بفعالية أكثر وبقوة ووضوح واجتهاد. يمكنك أخيرًا أن تصبح عاقدًا العزم مع الحياة. وعندما يمكنك أن تجول العالم دون المساس بقيمك وبشحذ مهاراتك، يمكنك أن تصبح مؤهلًا لجائزة نوبل لثور لا.

## الـ "لا" الأكثر أهمية

ليس منصفًا هي إحدى أكثر العبارات أهمية التي يمكن أن تصدر عن أي شفاه ثور. إنها هتاف المعركة للشباب الذين

يكونون عادة أكثر اهتمامًا بمكافحة الظلم من العديد من كبار السن. في أحيان كثيرة، تشرد الثيران الأكبر سنًا التي أسي معاملتها أو تخدرت برؤية ظلم الحياة وتصبح مهتمة بذاتها، ومهتمة بعائلاتها وأصدقائها فحسب. ومع ذلك، فقول لا للظلم هو أمر جوهري لترك إرث لأطفالنا وللعالم.

*ليس منصفًا* هو ما دفع روزا باركس لقول إنها لن تجلس في مؤخرة الحافلة خلال زمن التمييز العنصري. *ليس منصفًا* هو ما دفع أوبرا وينفري للمطالبة براتب منصف لرجل في مكتبها. *ليس منصفًا* هو ما حفز جيفري ويجارد للكشف عن السموم بالسجائر ودفع فرانك سيربيكو للحديث علنًا دون خوف عن فساد الشرطة، ودفع دانيال إليسبرج للكشف عن جرائم الحكومة وشجع السياسيين على دعم المشاريع القانونية التي تساعد الدولة ومجتمعاتهم ولا يخضعون للتنمر من قبل الأحزاب السياسية التي تخبرهم بكيفية التصويت.

من أين يأتي أولئك الأشخاص الملهمون؟ إنهم حولنا في جميع الأنحاء.

إنهم الثيران التي خبرت وقع لسع السياط والضربات الساحقة على روحها وجسدها من الحكومات القمعية والدكتاتوريين ووجدت الشجاعة لتصرخ قائلة لا مزيد.

إنهم الثيران التي تلاحظ الظلم خارج مجتمعها وتحاول المساعدة على الرغم من أن ذلك لا يؤثر عليها مباشرة. الثيران التي تمنح المال أو تتطوع للقضايا ذات القيمة بعد أن دمر إعصار بلدة، أو عاصفة اقتلعت منازل من جذورها، أو شخص يقبع في السجن ظلمًا. إنهم الثيران الذين يعملون كأطباء ويعتنون بالأشخاص الذين لا يمتلكون تأمينًا، إنهم رجال الأعمال الذين يساعدون في بناء مكتبة، أو مركز طبي، أو إسكان ميسور التكلفة.

ولكن هناك ثيران بشرية تصنع أفعالًا صغيرة وكبيرة تنم عن الشجاعة الأخلاقية كل يوم. يقولون لا

للهراء بألطف الطرق. كما أشار واحد من أعظم قادة حقوق الإنسان: "الشجاعة الأخلاقية ليست بمواجهة الحكومات والجيوش فحسب ولكن الأصدقاء والعائلات. إنه الاستعداد لأن تكون منبوذًا من قبل المجتمع من أجل ما تؤمن أنه الصواب".

لتدرك أن الصمت صوت. نعم، الصمت صوت. إنه صوت يساعد المعذب وليس الضحية. وعندما لا نقول لا، فإن الفعل سيعرّفنا، ويترك علامة بنا مثل الندبة.

قول لا للامبالاة وعدم الاكتراث يحررنا. فهو يمنحنا الحرية لترك ميراث، يمنحنا درعًا للوقوف في وجه كل الهراء وعوضًا عن ذلك نشر بذور الحب والقيمة والزمالة.

الشجاعة الأخلاقية تستدعي كل واحد منا أن يفعلها كل يوم. لأنه في كل مرة تسمع فيها دعابة سيئة أو إهانة عرقية، في كل مرة تسمع شخصًا ما يخاطب باستعلاء أو يُستغل، ينبغي عليك أن تتخذ قرارًا. هل سأكون مرتكبًا للجريمة،

أم ضحية، أم مارًا، أم شخصًا جزءًا من الحل لجعل عالمنا مكانًا أفضل؟ هل سأكون قويًا أم ضحية للتنمر؟ وفي كل مرة تتخذ فيها القرار حيال أي دور ستلعبه، أنت تدرب عضلة. ومثل أي عضلة، كلما استخدمتها، أصبحت أقوى. وتعزّفنا قوتها.

لأن الثور دائمًا يشاهد.

## قوي ومحب

ليس كل شخص ثورًا مهمًا. ليس عليك أن تكون مديرًا تنفيذيًا لترى أن العالم مليء بعدد وافر من الفرص والمتع المختلفة. تفكر الثيران فيما تملكه وليس فيما لا تملكه. فهي تعتصر المتعة في الحياة من الأمور الصغيرة. فهي تعرف كيف تظل فضولية وقابلة للتعلم. فهي تحيا في اللحظة وتتباهي بأنفسها للعمل العظيم والقيم الأخلاقية. فهي تخطو خطوة واحدة في المرة الواحدة. تقبل بمكانها في العالم وبعشوائية

الحياة لأنها تعرف أن عظمة كل يوم يمكن بلوغها من قبل أي شخص. أن تكون في خدمة الآخرين هو باب للعظمة. وإصلاح العالم يتم من خلال أفعال كل واحد منا كل يوم. الثيران المحبة لا تلطف الواقع. فهي لا تقبل الحقيقة فحسب وجميع جوانبها القبيحة المحبطة وانما أيضًا تتقبلها كليًا إلى حد أن بإمكانها الضحك على سخافات الحياة التي لا تنتهي. إذا فتحنا أعيننا، فسنرى كيف أن الثور كان عن طوع في خدمة البشرية بطرق لا تحصى، موضحًا لنا كيف نطور أنفسنا وأرواحنا على نحو أفضل.

كيف يمكننا جميعًا القيام بهذا؟ أنت تعرف.

بالحب بالطبع. إذا أحببت الوحش، سيصبح الوحش شيئًا ذا جمال آسر، وذا إمكانية، وإثارة، وشغف، وإحياء. أما إذا أسأت معاملته، فسيصبح الوحش أكثر شرًا وقبحًا وكذلك تصبح أنت. فقد استهلكه الحسد والغضب والطمع. العالم يراك بالطريقة التي ترى بها ذاتك.

لذا انشر الأمر على نطاق واسع! أخبر جميع أصدقائك أن يندفعوا عبر شوارع مدنهم وبلادهم مثل ثيران بامبلونا في استعراض لرؤية من الثقة الخالصة والقلب المفتوح والتي لا يمكن أن يفهمها سوى شخص ثوري حقيقي فقط.

هنالك قوة بالقطيع. لأنه في النهاية يصبح كائنًا حيًا مفردًا. إنه يصبح كيانًا واحدًا. قطيعًا واحدًا قويًا للغاية. الحقيقة هي أن قلبك ينبض بقوة أكبر، وشجاعتك أعظم، وجميع الأخطاء بالحياة تصبح أكثر تقبلًا عندما يكون هناك واحد يضمك بين ذراعيه ويطمئنك أنك جزء من صورة أكبر. كل شيء تفعله مهم.

لذا فقد حان الوقت لنحفر عميقًا ونحرر ثيراننا الداخلية في محاولة للانضمام إلى قلوبنا وقطيعنا. عاجلًا أم آجلا تصل إلى تلك اللحظة عند مفترق الطرق التي تقدم لك خيارًا. إنه الوقت لقول لا لكل الهراء الذي نستمع إليه كل يوم في الأخبار، ومع أصدقائنا، ومع عائلتنا، ومع

زملاء العمل وتنشئة طريقة جديدة للعيش. اعرف الهراء وقل لا له. كن متسمًا بخصال الثور تجاه الفحوى لأنه يمتلك قوة وتحملًا.

مروض الشيران يعيش بداخلك. لطالما كان هناك وسيظل كذلك.

حرره.

# المراجع


Kevin Ashton, "The Creativity of No" (2013), www.medium.com.

Christine Barley, think-differently-about-sheep.com.

Peter Bregman, "18 Minutes: Find Your Focus, Master Distractions," *Business Plus* (2012).

Joseph Campbell, *The Power of Myth* (Turtleback Books, 1991).

Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend, *Boundaries: When to Say Yes, When To Say No* (Zondervan Publishing House, 1992).

Roger Fisher, William Ury, and Bruce Patton, *Getting to Yes: Negotiating Agreement without Giving In*, Harvard Negotiating Project (Penguin Books, 1983).

Marija Gimbutus, *The Language of the Goddess* (Harper Collins, 1991).

Malcolm Gladwell, *The Tipping Point* (Little Brown and Company, 2000).

Gods and Monsters.com.

Heidi Grant Halvorson and E. Tory Higgins, "Do You Play to Win—Or to Not Lose?" *Harvard Business Review* (March 2013).

Steve Jobs, Apple Developer's Conference, 1997.

Dr. Sue Johnson, *Hold Me Tight* (Little Brown and Company, 2011).

C.G. Jung, *The Red Book* (W.W. Norton, 2009).

Andrea Kates, *Find Your Next* (McGraw Hill, 2011).

Kerry Kennedy, RFK Center for Justice and Human Rights speech, 2011.

M. Montgomery, *A Cow's Life: The Surprising History of Cattle and How the Black Angus*

*Came to be Home on the Range* (Walker and Company, 2004).

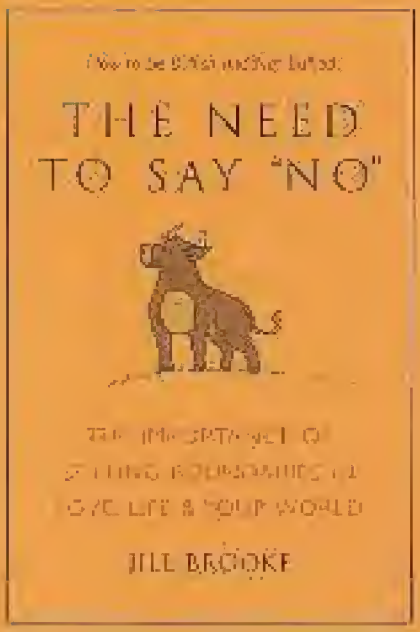
Edmund Morris, *Theodore Rex* (Harper Collins, 2001).

Debbie Seaman, "It's Not Just Any Bull in a China Shop," *People Magazine* (January 11, 1982).

Jared Shapiro, *Guns, Germs and Steel* (W.W. Norton, 1997).

Whats-Your-Sign.com.

Everything ever written by David Brooks, Tina Brown, and Maureen Dowd.




"تحلَّ بالشجاعة لقول لا. تحلَّ بالشجاعة لمواجهة الحقيقة. افعل الصواب لأنه صواب. تلك هي المفاتيح السحرية لعيش حياتك بنزاهة".

- دابليو. كليمنت ستون

النسخة الإلكترونية
قارئ جرير
JARIR READER

ISBN 628-1072-08-768-5
6 281072 087685
282206376

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore